



Всемирная организация
здравоохранения

Европейское региональное бюро



ПАМЯТКА
ЗДОРОВОГО
РЕБЁНКА

РАСТИ КРЕПКИМ И ЗДОРОВЫМ!

Человеческое тело – **удивительное творение природы**, наделённое невероятными способностями: запоминать, писать, изобретать и играть в самые увлекательные игры. А для того, чтобы хорошо работать, ему необходимы **чистый воздух и вода**, и **здоровая пища**.

Пища обеспечивает нас **энергией**, чтобы у нас были силы бегать, учиться новому, исследовать природу и даже спать, ведь **и во сне** наше тело **расходует энергию**. А энергию и необходимые элементы мы получаем из пищи, но не любой, а разнообразной и здоровой, потому что только такая пища помогает нам расти **крепкими и здоровыми**.

ЗНАЕШЬ, ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПИТАТЬСЯ РАЗНООБРАЗНО?

Потому что разные продукты содержат разные питательные вещества, которые дарят нам здоровье.

- **белки** необходимы для роста и поддержания в хорошем состоянии мышц и внутренних органов (их мы получаем, когда едим мясо, рыбу, яйца, молочные продукты, а также бобовые и орехи);
- продукты, богатые **углеводами**, снабжают нас энергией (углеводы содержатся в крупах, макаронах, картофеле, свежих фруктах);

злаки, свежие фрукты и овощи также являются хорошим источником **клетчатки** и многих других полезных веществ, которые помогают чувствовать себя сытым, удовлетворённым и здоровым;
- **жиры** являются энергетически ценными компонентами, они обеспечивают рост и развитие мозга и клеток нашего тела и имеют другие очень важные функции (полезные для организма жиры есть в растительных маслах, орехах, жирной рыбе);
- **витамины и минералы** укрепляют наше здоровье и защищают от болезней (витаминами богаты фрукты и овощи, особенно сырые, а минералы также содержатся в молочных продуктах, яйцах, некоторых овощах и крупах, печени или говяжьём мясе, морепродуктах, а также в продуктах, обогащённых витаминами и минералами).

ЗДОРОВАЯ ТАРЕЛКА



* Завтрак – очень важный прием пищи, потому что именно он снабжает нас энергией на половину дня.

Теперь твоя очередь! Определи, какими питательными веществами богат каждый из этих продуктов.

● белки ▲ углеводы Y жиры
○ витамины ◆ минералы ■ клетчатка



брокколи	▲ ○	котлеты	сыр
изюм		пацинда с творогом	какао с молоком
апельсин		сливочное масло	картофель
омлет		рыба	орехи
грибы		груша	йогурт

6 ПРОСТЫХ ПРАВИЛ ДЛЯ ЗДОРОВОГО И ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- Чем больше овощей и чем они разнообразнее – тем лучше.
 - Ешь как можно больше фруктов самых разных цветов.
 - Лучше есть целые или нарезанные фрукты, а не пить фруктовые соки (ограничь фруктовый сок до одного маленького стаканчика в день).
 - Выбери молоко без добавок, простой йогурт, небольшое количество сыра и другие несладкие молочные продукты.
 - Вода – лучший выбор для утоления жажды. Она также должна быть без сахара!
 - Избегай сладких напитков, таких как сладкая газированная вода, подслащённые фруктовые напитки и спортивные напитки, которые обеспечивают много калорий и практически не содержат никаких других питательных веществ.
- 

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ, КАК РАБОТАЕТ ТВОЁ ТЕЛО? И КАК ВАЖНО ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

Во время интенсивной работы мышц, наш организм нуждается в **энергии**. Энергией нас обеспечивает еда, которую мы употребляем. Во время бега или интенсивной физической нагрузки **мышцы** расходуют много энергии. Ведь в это время твоё дыхание учащается, а сердце бьётся сильнее.

Если мы мало двигаемся, у тела нет возможности израсходовать поступившую из пищи энергию. Неизрасходованная энергия откладывается в виде жира, поэтому при малоподвижном образе жизни, со временем, ты можешь стать толстым и будешь чаще болеть.

Теперь твоя очередь! Определи, какое из этих занятий требует повышенной  физической нагрузки, а какое – умеренной 

быстрая ходьба

бег 

быстрое плавание

аэробика

работа по дому
и хозяйству 

активные игры
и спортивные занятия,
прогулки с домашними
животными

сбор урожая 

езда на велосипеде

танцы

энергичный подъём
в гору/восхождение

спортивные соревнования
и игры (например, традицион-
ные игры, футбол, волейбол,
хоккей, баскетбол)

работа в саду



ПИРАМИДА

ЗДОРОВЬЯ

Как можно меньше времени проводи перед телевизором и за компьютерными играми.



ГРУППОВЫЕ ВИДЫ СПОРТА

гимнастика
баскетбол
каратэ
плавание
футбол
танцы

ГРУППОВЫЕ ИГРЫ

прятки
игра в резиночку
бег с препятствиями
катание на санках
игра с диском (фрисби)

АКТИВНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ ОТДЫХ

велосипедные прогулки
прогулки в парке или в лесу

НЕ СТОЙ НА МЕСТЕ

Помогай взрослым по хозяйству, работай в саду, танцуй, изучай природу, забудь о лифте.

© Всемирная организация здравоохранения, 2018

Обозначения, используемые в настоящей публикации, и приводимые в ней материалы не отражают какого-либо мнения ВОЗ относительно юридического статуса какой-либо страны, территории, города или района или их органов власти, либо относительно делимитации их границ. Пунктирные линии на географических картах обозначают приблизительные границы, в отношении которых пока еще может быть не достигнуто полное согласие.

Упоминание конкретных компаний или продукции отдельных изготовителей, патентованной или нет, не означает, что ВОЗ поддерживает или рекомендует их, отдавая им предпочтение по сравнению с другими компаниями или продуктами аналогичного характера, не упомянутыми в тексте. За исключением случаев, когда имеют место ошибки и пропуски, названия патентованных продуктов выделяются начальными прописными буквами.

ВОЗ приняла все разумные меры предосторожности для проверки информации, содержащейся в настоящей публикации. Тем не менее опубликованные материалы распространяются без какой-либо явно выраженной или подразумеваемой гарантии их правильности. Ответственность за интерпретацию и использование материалов ложится на пользователей. ВОЗ ни в коем случае не несет ответственности за ущерб, возникший в результате использования этих материалов.



Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро
Страновой Офис в Республике Молдова
MD-2012, Кишинёв, Ул. Сфатул Цэрий, 29
Тел.: +373 22 839960 | Факс: +373 22 839970
Эл. адрес: eurowhomda@who.int
Веб-сайт: www.euro.who.int

Дети спрашивают

Почему говорят, что смех – это лучшее лекарство?

Смех – не только выражение радости. Смеяться, на самом деле, полезно для здоровья. Чему способствует смех:

- укрепляет иммунитет;
- защищает сердце, потому что улучшает работу сосудов и нормализует кровообращение;
- помогает телу расслабиться, уменьшает физическое напряжение и стресс.

Занятия спортом нужны только тем, кто хочет накачать мышцы?

Физические нагрузки и занятия спортом улучшают кровообращение нашего организма и, благодаря этому, укрепляется иммунитет, поддерживается работа сердца, мозга, делаются более прочными суставы и кости.