



Правильное питание детей

Дорогой друг!

Ты уже умеешь читать, писать, считать и каждый день узнаёшь что-то новое. А сколько тебе ещё предстоит узнать полезного и интересного за годы учёбы в школе! Например, ты узнаешь, что твоё тело построено из маленьких клеточек, как дом из кирпичей. Каждая клеточка выполняет в организме свою работу. От начала и до конца жизни клетки обновляются за счёт питательных веществ, которые ты получаешь из пищи. Твой организм работает непрерывно, даже во время сна, расходуя энергию, необходимую для работы внутренних органов и всех мышц. Откуда же берётся эта энергия? Пища является её источником.

Однако не всякая пища идёт во благо, переедание может причинить вред твоему организму и стать причиной многих болезней.



Для того, чтобы быть здоровым, хорошо учиться, быть ловким и умелым, необходимо правильно питаться.



► В течение дня ты должен получить всё, что необходимо для твоего растущего организма.

Ежедневно нужно есть:

- ☺ мясо, рыбу или яйца;
- ☺ молоко или молочные продукты (творог, сметану, кефир, йогурт и т.д.);
- ☺ крупы (тарелка каши), макаронные изделия или бобовые;
- ☺ овощи и фрукты;
- ☺ жиры растительные (немно-

го), сливочное масло;

- ☺ хлеб на завтрак, обед и ужин, чередуя белый и ржаной.

► **Соблюдай режим питания, ешь не менее 4 раз в день в одно и то же время.**



☺ Первый горячий завтрак съешь утром дома. Не ленись, вставай пораньше, чтобы позавтракать, – это половина твоего успеха в школе. Энергии завтрака будет достаточно, чтобы полноценно потрудиться.

☺ Не пренебрегай вторым завтраком в школе. Помни, что он должен быть горячим. Питание бутербродами, пиццей, чипсами, шоколадными батончиками, вредно так как эта пища неполноценна по своему составу и к тому же раздра-

жает желудок, способствуя развитию гастрита.

☺ В обед не ограничивайся только вторым блюдом, обязательно съешь и первое: суп, борщ, щи или рассольник.

☺ Ужинай не позднее, чем за 2 часа до сна, не наедайся на ночь.

► Никогда не передай (лучше недоешь, чем переешь). Хорошо прожёвывай пищу.

► Помни, что сладкое (сахар, шоколад, конфеты, пирожное и т.п.) допускается в очень маленьких количествах, иначе наберёшь вес и не избежишь кариеса.

► В газированных напитках (спрайт, кока-кола, фанта) очень много сахара, а кетчуп, майонез, уксус, острое и жареное (в том числе и чипсы) раздражают желудок и ведут к болезням желудка и печени. Исключи эти продукты.

Чем разнообразнее твоё питание, тем больше вероятности, что ты получишь всё необходимое!



ЗНАЙ СВОЙ ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА!

Не смотря на высокую распространенность избыточного веса и ожирения, о критериях нормальной массы тела знают не все. Хочется отметить, что уметь рассчитать свой индекс массы тела должен каждый. Необходимо возвести в квадрат свой рост в метрах, а затем разделить свой вес на полученное число.

Человеку с ростом 160 см при весе 70 кг он равен – 27,3 ($1,6 \text{ м} \times 1,6 \text{ м} = 2,56$; $70 / 2,56 = 27,3 \text{ кг/м}^2$). Нормальным считается индекс массы тела от 18,5 до 24,9. В нашем случае 27,3 соответствует избыточной массе тела – диапазон от 25 до 29,9. Все значения свыше 30 свидетельствуют об ожирении.

БУ «Центр медицинской профилактики»

Адрес: г. Ханты-Мансийск,
ул. Карла Маркса, 34

Web-сайт: www.cmphmao.ru

Тел.: +7 (3467) 318-466

2015 год

К ЧЕМУ ПРИВОДИТ ОЖИРЕНИЕ



По разным данным около половины населения России имеют избыточный вес. Неуклонно растет и количество людей с ожирением. Лишние килограммы – это не эстетический недостаток, а главным образом значительный удар по здоровью. Ознакомьтесь, какие риски таит в себе избыточный вес.

ДИАБЕТ

Вслед за увеличением числа полных людей растет и число больных сахарным диабетом. Все дело в том, что у каждого четвертого человека с лишним весом органы и ткани перестают чувствовать инсулин, что приводит к постоянному повышению сахара в крови и развитию диабета второго типа. Примечательно, что генетически наследуемый диабет первого типа, не связанный с ожирением, и дебютирующий в раннем возрасте – причина менее 10 процентов из всех случаев диабета в России (около 300 тысяч). Остальные более чем 3,5 миллиона страдают «диабетом тучных». Среди них лишний вес имеют более 80% больных. Снижение избыточного веса, в свою очередь приводит к уменьшению высоких цифр сахара крови.

ГИПЕРТОНИЯ

В нашей стране около 40% взрослого населения страдает гипертонической болезнью. Это одновременно и хроническое заболевание, и фактор риска развития ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности, атеросклероза, нарушения мозгового кровообращения. Огромное внимание заслуживает тот факт, что в развитии гипертонии избыточный вес и ожирение является одной из главных причин. Снижение веса, в свою очередь, способствует ощутимому снижению высоких цифр артериального давления. На начальных стадиях болезни нередко достаточно коррекции диеты, физической активности и снижения избыточной массы тела, чтобы привести давление к норме.

БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Легкие больных ожирением людей не могут полностью расправляться при дыхании. Их постоянно подпирает жировая ткань брюшной полости – развивается одышка при малейшей физической активности. Плохая вентиляция сегментов легких может являться причинами хронического бронхита и частых пневмоний.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОГО ТРАКТА

Растянутая передняя брюшная стенка не выполняет свою поддерживающую функцию, как результат – опущение и расширение органов пищеварения. Нарушается столь значимый непрерывный процесс движения пищевых масс по кишечнику и желудку. Страдает моторика кишечника, появляются метеоризм и запоры, воспаление геморроидальных узлов. Происходит увеличение печени и поджелудочной железы за счет жировых отложений в их клетках. Чаше выявляется холецистит, а желчекаменная болезнь встречается в 6 раз чаще, чем у людей с нормальным весом.

ОСТЕОХОНДРОЗ И БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ

Избыточная масса тела неизбежно приводит к повышенной нагрузке на позвоночник, кости, суставы и связки. Результатом постоянного давления лишних килограмм является развитие артрозов, остеохондроза и других заболеваний. В свою очередь возникающие частые боли в суставах не дают возможность обеспечить хорошую двигательную активность больных ожирением. Это является дополнительным препятствием к снижению веса, создавая тем самым порочный круг.