

Здоровый образ жизни — залог успешного будущего



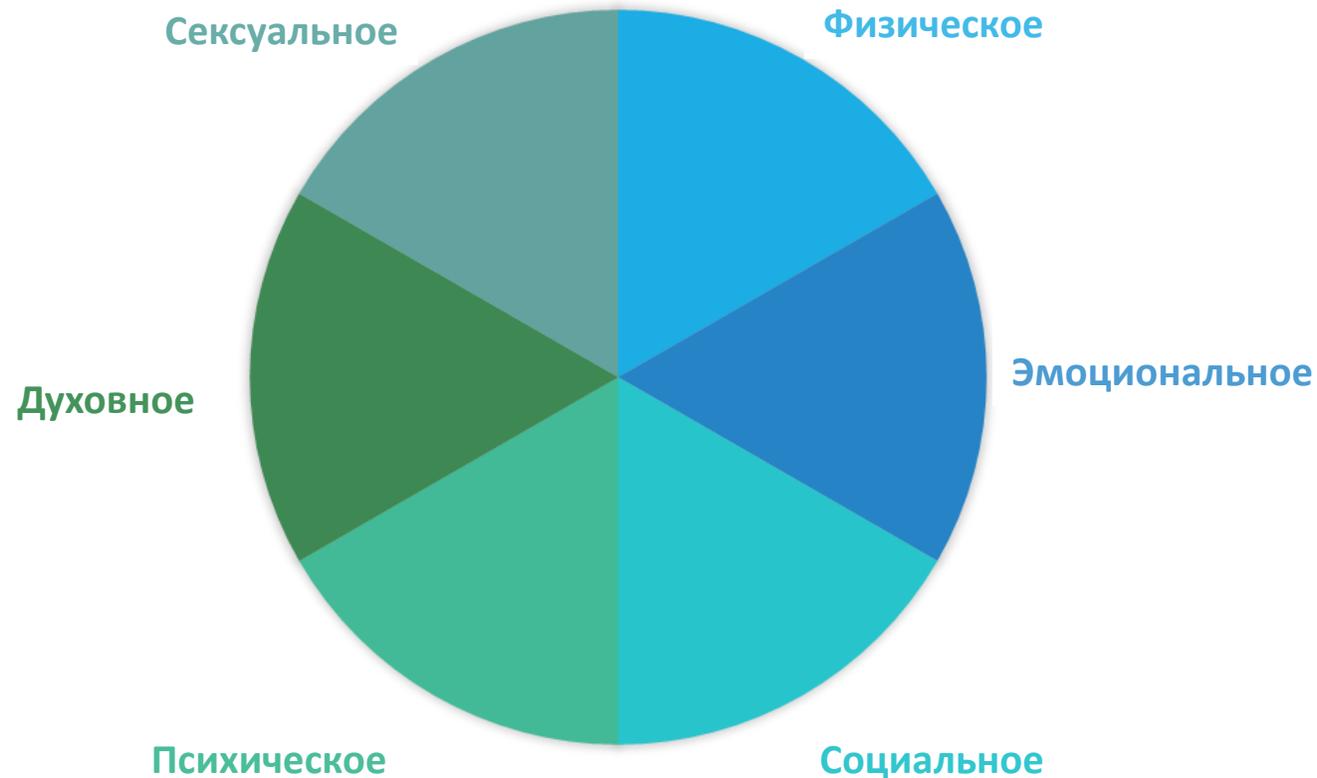
Лаура Утемисова, Национальный координатор

Страновой офис ВОЗ в Казахстане

Нур-Султан, Казахстан

17 сентября 2021г.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболевания или недомогания (ВОЗ 1948)



Школы, способствующие укреплению здоровья, в Казахстане

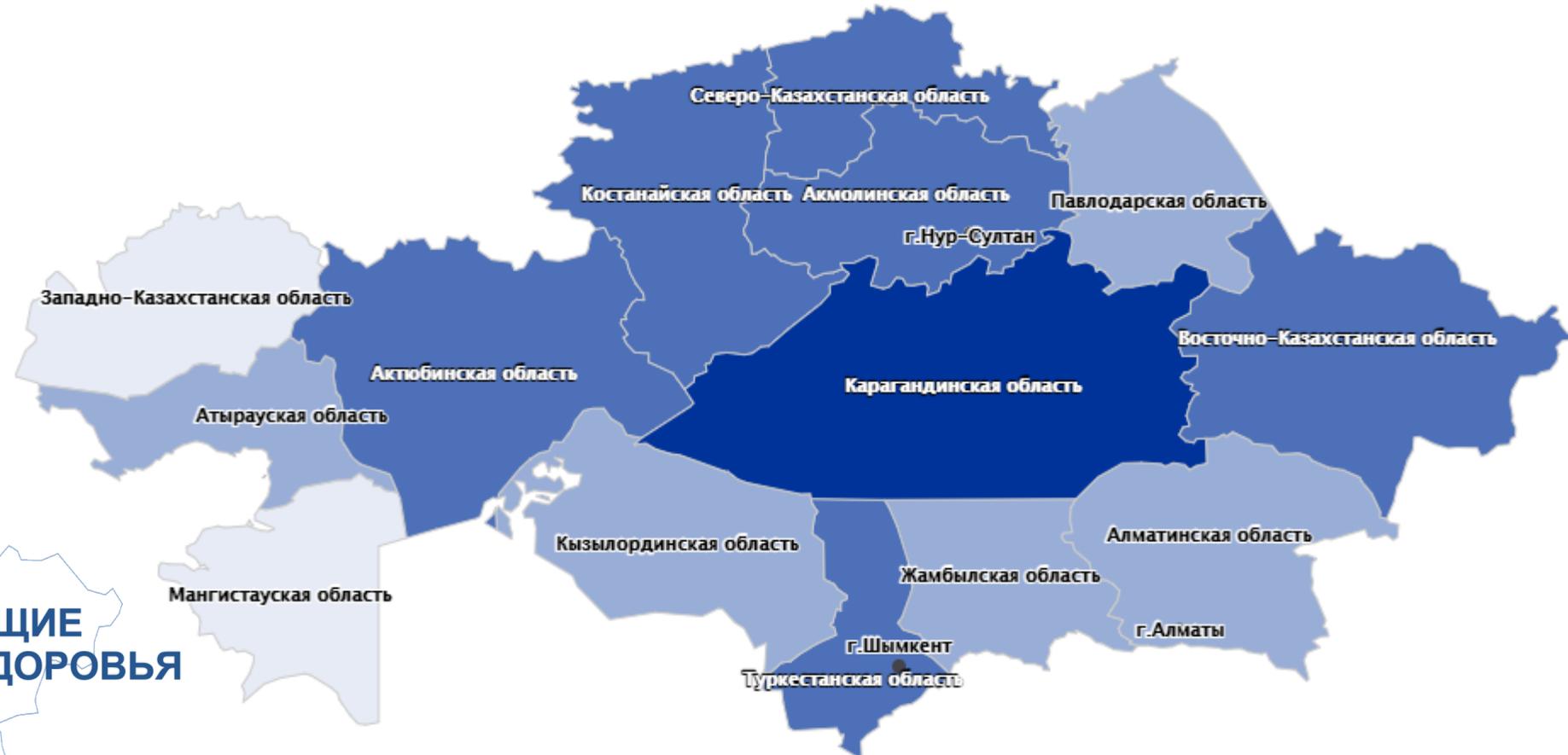


S·H·E

Schools for Health in Europe



ШКОЛЫ
СПОСОБСТВУЮЩИЕ
УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ



0.00 - 20.00 20.00 - 50.00 50.00 - 100.00 > 100.00

Обучение основам здорового питания: Колесо питания

ВОДА, 1,5-3 литра

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, 3-5 порций (200-400 г)

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ (за исключением картофеля), 3-5 порций (200-400 г)

ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ И КРУПЫ, 4-11 порций

БОБОВЫЕ, 1-2 порции (70-150 г)

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА, 1,5-4,5 порции (100-350 г)

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, 2-3 порции (150-200 г)

ЖИРЫ И МАСЛО, 1-3 порции (70-200 г)



Основные ошибки в питании детей



Отказ от завтрака



Употребление трансжиров



Дефицит фруктов и овощей



Чрезмерное употребление
сладкого



Большие перерывы
между приемами пищи



Плотный поздний ужин

Вода



- **Организм ежедневно теряет большое количество воды, и для поддержания водно-солевого баланса необходимо регулярно восстанавливать ее запас.**
- **Приблизительно 70% тела ребенка состоит из воды; чтобы он мог интеллектуально развиваться и оставаться здоровым, ему нужно ежедневно получать воду в достаточном количестве.**
- **Головная боль и усталость - основные признаки обезвоживания; оно может отрицательно сказаться не только на физическом состоянии, но и на учебных результатах.**
- **Фрукты, овощи и молоко – чемпионы по содержанию воды, и включение их в рацион имеет большое значение для здоровья ребенка.**
- **Вода в отличие от сладких напитков обеспечивает полноценную гидратацию и при этом не содержит сахара и калорий.**

Что такое сахаросодержащие напитки?

Сахаросодержащие напитки (или подслащенные сахаром напитки) – все типы напитков, содержащие свободные сахара, включающие газированные или негазированные безалкогольные напитки, фруктовые/овощные соки и напитки, жидкие и порошковые концентраты, ароматизированная вода, энергетические и спортивные напитки, готовые (бутилированные) чай, готовый (бутилированный) кофе и ароматизированные молочные напитки.

Физическая активность

Физическая активность определяется как какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

Категории физической активности

1. Повседневная физическая активность
2. Упражнение
3. Занятие спортом

Малоподвижный образ жизни относится к любому поведению в часы бодрствования, характеризующемуся расходом энергии ≤ 1.5 метаболических эквивалента (в положении сидя или лежа).

Не менее



60



МИНУТ в день

следует посвящать занятиям **физически активной деятельностью средней или высокой интенсивности**, в основном с аэробной нагрузкой.



Не реже



3



ДНЕЙ в неделю

следует заниматься **физически активной деятельностью высокой интенсивности с аэробной нагрузкой**, в том числе направленной на **укрепление скелетно-мышечной системы**.



СЛЕДУЕТ СОКРАТИТЬ

продолжительность малоподвижных периодов, особенно время досуга у экрана телевизора, компьютера или другого устройства.



Физическая активность

Спасибо!

 WHOKazakhstan
 whokazakhstan
utemisoval@who.int