

УЧАСТКОВЫЙ ПЕДИАТР
ГУЗ «ГКБ СВ. АП.
АНДРЕЯ
ПЕРВОЗВАННОГО»



**Анна
Причалова**

**О ПРОФИЛАКТИКЕ
ХРОНИЧЕСКИХ
НЕИНФЕКЦИОННЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



КАК НАЛАДИТЬ ПИТАНИЕ И СНИЗИТЬ РИСК ОЖИРЕНИЯ РЕБЁНКА?

ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ:

ПИТАНИЕ

**ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ
ФАКТОРЫ**

1. Важно соблюдать режим питания: приёмы пищи должны быть в одно и тоже время в течение дня. Три основных приёма и один-два перекуса.

2. Принимайте пищу в спокойной обстановке без использования гаджетов и просмотра телевизора, тщательно пережёвывая еду.





КАК НАЛАДИТЬ ПИТАНИЕ И СНИЗИТЬ РИСК ОЖИРЕНИЯ РЕБЁНКА?

3. Разнообразьте рацион питания, включайте все основные группы пищевых продуктов: рыбу и мясо, сезонные овощи и фрукты, молоко и молочные продукты, цельнозерновые крупы и макаронные изделия, орехи, бобовые.



4. Формируйте рацион с низким содержанием соли, свободных сахаров и жиров, особенно насыщенных и трансжиров, которые чаще всего содержатся в переработанных продуктах, продуктах быстрого приготовления, фастфуде, жареном, полуфабрикатах.

5. Если основу питания семьи составляют жареные продукты, то необходимо постепенно переходить на запечённые, варёные или приготовленные на пару.



КАК НАЛАДИТЬ ПИТАНИЕ И СНИЗИТЬ РИСК ОЖИРЕНИЯ РЕБЁНКА?

6. Здоровая диета начинается ещё в раннем возрасте с адекватного грудного вскармливания:

- раннее начало и исключительно грудное вскармливание в течение первых 6 месяцев жизни ребёнка;
- введение прикорма в 6 месяцев;
- продолжение грудного вскармливания до 1,5 – 2-х лет.



7. Контроль и нормализация основных показателей: масса тела, окружность талии, уровень АД, показатели липидограммы, гликемии.



КАК СНИЗИТЬ ГИПОДИНАМИЮ И СТРЕСС?

1. Стараться соблюдать режим дня не только в будни, но и в выходные, праздники.
2. Ложиться спать лучше до 22:30. Ночной сон 8 – 9 часов.
3. Начинать утро с лёгкой зарядки и гигиенических процедур.
4. Не пропускать основные приёмы пищи. Избегать частых перекусов.
5. В течение дня чередовать умственную нагрузку с физической активностью.





КАК СНИЗИТЬ ГИПОДИНАМИЮ И СТРЕСС?

ЭТО ВАЖНО!

При выборе интенсивности и регулярности спортивных занятий наблюдайте за самочувствием ребёнка и не перегружайте его.

ПОМНИТЕ!

Небольшая физическая активность лучше, чем её полное отсутствие.





КАК ДОЛГО РЕБЁНКУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТЬЮ (ФА)?

- ✎ Детям до 1 года ВОЗ рекомендует занятия ФА несколько раз в день, в частности игры на полу вместе со взрослыми.
Если ребёнок ещё не умеет передвигаться, то не менее 30 минут в день проводить в положении лёжа на животе.
- ✎ Детям с 1 до 2 лет рекомендуется не менее 180 минут в день занятия ФА, включая умеренную и высокую интенсивность (бег, прыжки).
- ✎ Детям с 3 до 4 лет также рекомендуется не менее 180 минут в день ФА, включая не менее 60 минут нагрузки умеренной и высокой интенсивности.
- ✎ Детям с 5 до 17 лет время на ФА увеличивается до 4 часов в день, включая нагрузку высокой интенсивности не менее 1 часа.



ЧТО ЕЩЁ МОЖНО СДЕЛАТЬ ХОРОШЕГО?

Ограничивать взаимодействие с гаджетами.

Ребёнку можно проводить у экрана не более 2 часов в сутки.

Исключите использование гаджетов за час до сна.



Правильно организовать рабочее место, условия для сна и физических занятий ребёнка.



ЧТО ЕЩЁ МОЖНО СДЕЛАТЬ ХОРОШЕГО?

Поддерживать комфортный микроклимат дома:

- оградить ребёнка от пассивного курения;
- регулярно проветривать помещение, особенно перед сном;
- использовать увлажнитель воздуха.

ОПТИМАЛЬНЫЕ ПАРАМЕТРЫ ДЛЯ ДОМА

ТЕМПЕРАТУРА



22 – 24 °C

ВЛАЖНОСТЬ



40 – 60%