

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ПОТРЕБЛЕНИИ ПОДСЛАЩЕННЫХ НАПИТКОВ



Многие самые привычные нам напитки с добавлением сахара, содержат пустые калории, практически не имеющие питательной ценности. **Потребление таких напитков может иметь серьезные последствия для здоровья!**



К ПОДСЛАЩЕННЫМ НАПИТКАМ ОТНОСЯТСЯ:

газированные и негазированные безалкогольные напитки, фруктовые/овощные соки, жидкие и сухие концентраты, ароматизированная вода или молоко, энергетические и спортивные напитки, подслащенные чаи и кофе.



Рекомендуется свести суточное потребление свободных сахаров до уровня менее 10% от общего количества потребляемой энергии, а чтобы обеспечить дополнительную пользу для здоровья, снизить его до уровня менее 5%.



Чрезмерное потребление подслащенных сахаром напитков повышает риск развития:



Ожирения и метаболического синдрома;



Сахарного диабета 2 типа;



Гипертонии;



Сердечно-сосудистых заболеваний;



Кариеса зубов.



ПРОПАГАНДА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ!

Здоровое питание и активный образ жизни для детей.



Каковы причины избыточного веса и ожирения у детей?

- НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
- СТРЕСС И НЕГАТИВНЫЕ СИТУАЦИИ
- МАЛОПОДВИЖНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ГИПОДИНАМИЯ)



Профилактика:



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

сбалансированность пищевого рациона по питательным веществам



АКТИВНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ

ведение здорового образа жизни, занятия физкультурой и спортом, игры на свежем воздухе



ХОРОШИЙ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

устранение стресса и негативных эмоций, налаживание режима сна и отдыха

**Родители должны приучить ребенка к ведению здорового образа жизни!
Положительный пример родителей – обязательное условие для успешной борьбы с лишним весом детей!**



ТАЙНЫ ТВОЕГО ТЕЛА



Разве человеческое тело не удивительно? у нас есть внутренние биологические часы, которые управляют нашим организмом, и в течение 24 часов он вырабатывает разные гормоны и химические вещества, заставляет работать разные органы в зависимости от времени.



Это самый лучший отрезок времени для того, чтобы проснуться. Начинает подниматься артериальное давление, увеличивается частота сердечных сокращений. В это время чаще всего происходят благоприятные естественные роды. Иммуитет организма находится на высшей отметке.

Кортизол заставляет организм просыпаться и приходить в бодрое состояние. Чтобы вставать в это время отдохнувшим, ложиться нужно в районе 22:00.

Вместе с рассветом прекращается выработка мелатонина, поэтому дальнейший сон не принесет пользы.



Между 10:00 и 13:00 ваш мозг переключается на высокую производительность в течение самых активных 3 часов дня, что делает этот промежуток времени наилучшим для сложных умственных задач и принятия решений. Одной из причин этого является тот факт, что 1-й пик выработки адреналина приходится на 12:00, и именно это заставляет мозг активно работать и быстрее реагировать на происходящее.



Наша энергия идет на спад, и нужно подкрепиться. Обед должен быть питательным и обильным, но это вовсе не означает, что можно переедать. Наиболее активны в этот промежуток времени сердце, кишечник и мочевой пузырь.



После обеденного перерыва наше внимание и бдительность немного снижаются. Вот почему часто бывает трудно сконцентрироваться на делах и работе после обеда. Поэтому на эту часть рабочего дня лучше оставить легкие задачи, которые не требуют значительной концентрации.



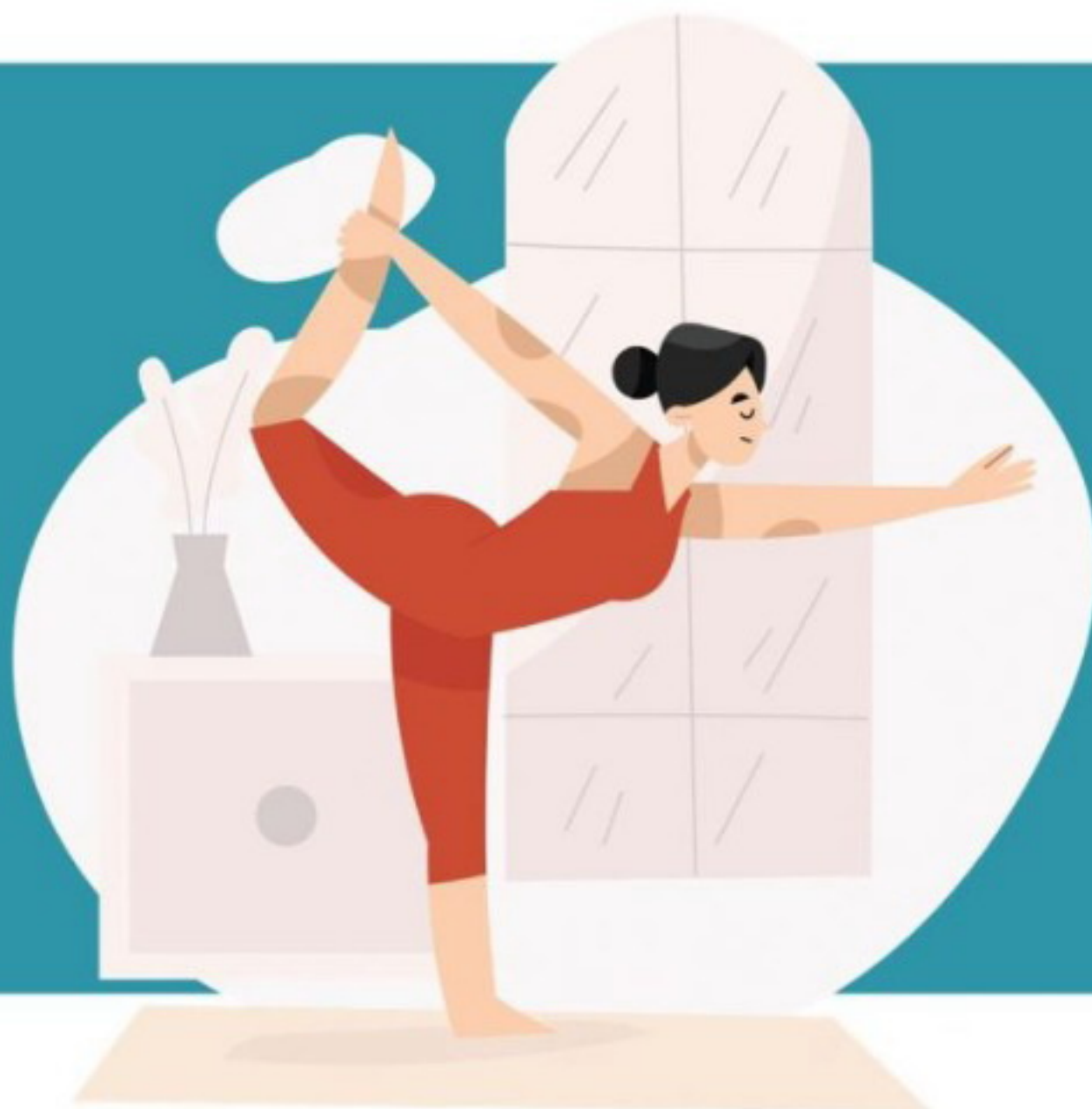
С 16:00 до 18:00 очень активно работают почки. А в 18:00 наблюдаются максимальные показатели кровяного давления и температуры тела. Можно заняться активной физической и умственной работой. В это время дня наиболее эффективны занятия спортом. Очень активны органы восприятия, поэтому на эти часы также можно запланировать массаж.



В 19,00 поужинать, так как позже значительно снижается активность пищеварительной системы, и все, что вы съедите, обернется тяжестью в животе, которая будет мешать уснуть и полноценно отдохнуть ночью. Ужин должен быть легким, чтобы не нагружать желудок.



Начинается синтез мелатонина — гормона, регулирующего суточные ритмы. Пора готовиться ко сну. Чтобы легко уснуть, можно сделать расслабляющие упражнения или отправиться на недолгую прогулку. Активно работают органы кровообращения и половые органы. Постепенно снижается активность пищеварительной системы, снижается температура тела. Усиливается выработка эндорфинов — гормонов радости, которые отвечают за крепкий сон. Следует помнить, что очень важно спать в промежуток времени с 22:00 до 2:00. Это время перезагрузки нервной системы и активного укрепления иммунитета.



КАК СОХРАНИТЬ РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ?



РЕПРОДУКТИВНОЕ ЗДОРОВЬЕ - это состояние полного физического, умственного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней во всех сферах, касающихся репродуктивной системы.



ПРАВИЛА ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВЬЯ



Здоровый образ жизни



Планирование семьи



Предупреждение наступления нежелательной беременности



Контрацептивы



Здоровье нации – это здоровье каждого человека в отдельности.



Формирование здорового образа жизни у подростков



Правильное питание, физическая активность и в целом здоровый образ жизни являются залогом крепкого здоровья в детском и подростковом возрасте. Выбор здорового образа жизни сохраняет наше здоровье на долгие годы во взрослой жизни.



Положительный пример взрослых (родителей, учителей, тренеров и т.д.) в плане питания и регулярной физической активности играет важную роль в профилактике хронических заболеваний у детей. **Подавайте пример здорового образа жизни детям и подросткам!**



Дети и подростки особенно нуждаются в защите от маркетинга и рекламы табачной продукции, алкоголя и вредных для здоровья пищевых продуктов, и напитков. Воздействие недобросовестного маркетинга повышает вероятность того, что молодые люди сделают неправильный выбор.



ПРОФИЛАКТИКА

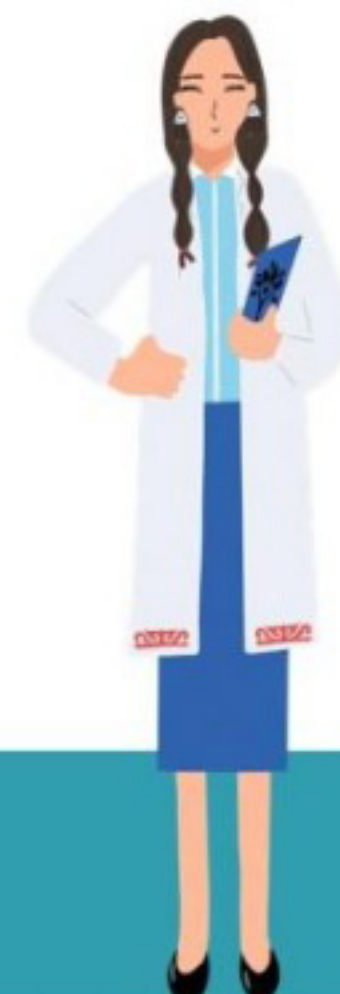
- Детям и подросткам рекомендуется уделять **физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день** на протяжении всей недели, в основном с аэробной нагрузкой. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.
- Рекомендуется уделять **минимум 3 раза в неделю** время для аэробной физической активности высокой интенсивности, а также тем ее видам, которые укрепляют скелетно-мышечную систему.
- Рекомендуется придерживаться более правильного питания: **употреблять не менее 400 г (5 порций) овощей и фруктов в день** и **сократить потребление** продуктов питания, подвергшихся глубокой переработке.
- Рекомендуется употреблять больше **воды**.
- Рекомендуется **избегать потребления пищевых продуктов с высоким содержанием сахаров** (включая подслащенные напитки), трансжиров и соли.
- Следует ограничить время, проводимое в положении **сидя или лежа**, особенно перед экраном в развлекательных целях.
- **Откажитесь от курения и вейпинга.** Любое употребление табака молодыми людьми - курительного, бездымного или электронного - небезопасно. В табачном дыме присутствует более 7000 химических веществ, из которых по меньшей мере 250 наносят вред здоровью, а не менее 69 — являются известными канцерогенами. Использование электронных сигарет в молодежной среде сопряжено с риском никотиновой зависимости. Употребление никотина детьми и подростками пагубно сказывается на развитии головного мозга, порождая долгосрочные последствия для его дальнейшего функционирования и потенциально приводя к нарушениям обучаемости и тревожным расстройствам.



Профилактика кариеса и заболеваний полости рта



ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ, не менее важно, чем здоровье любой другой жизненно – важной составляющей человеческого организма.



Профилактика кариеса у взрослых



Системный уход за ротовой полостью с использованием зубной пасты/порошка, ополаскивающих растворов



Отказ от вредных привычек



Регулярные профилактические осмотры у стоматолога, как минимум раз в полгода. Обязательное лечение любых некариозных заболеваний, патологий и проблем стоматологической сферы

Профилактика кариеса у детей



ЗАМЕНА ЗУБНОЙ ЩЕТКИ

Одна из самых простых задач, которые стоит выполнять регулярно для поддержания здоровья зубов.

Гигиенические процедуры с применением зубной пасты проводят, начиная с 1,5-2 лет.



Чипсы, газированная вода, недорогие конфеты, промышленная сдоба — все это негативно влияет на состояние зубов ребенка



Обязательно включайте в рацион молоко, творог, твердые сыры, не забывайте и о витаминах — фрукты желательно давать не очень сладкие, а в осенне-зимний период обязательным становится приём витаминно-минеральных комплексов



ВЫБОР ЗУБНОЙ ПАСТЫ

Первая паста должна быть без фтора, так как дети раннего возраста проглатывают до 30% средства из-за отсутствия навыков чистки зубов



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОХРАНЕНИЮ ЗРЕНИЯ

- Посещать окулиста раз в год
- Употреблять в пищу продукты, в которых есть витамины, ценные для нормальной работы зрительной системы
- Заниматься спортом
- Больше гулять
- Делать гимнастику для глаз
- Не читать, не смотреть телевизор в темноте
- Делать перерывы в течение рабочего дня
- Беречь глаза от пагубного воздействия ультрафиолета
- Спать не менее 7-8 часов
- Оберегать себя от стрессов



ЗДОРОВЬЕ ГЛАЗ

Уход за глазами и профилактика заболеваний зрительной системы

- > **БОЛЕЗНИ ГЛАЗ И НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ** — очень распространенное явление. Во всем мире насчитывается не менее 2,2 млрд случаев нарушения зрения или слепоты.
- > **ПРИЧИНОЙ ПОЧТИ ПОЛОВИНЫ ЭТИХ СЛУЧАЕВ** — более 1 млрд — стало отсутствие профилактики или лечения. Речь идет о таких заболеваниях, как близорукость и дальнозоркость, глаукома и катаракта.



ДЕВЯТЬ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗ

1. Защищайте глаза солнцезащитными очками
2. Носите очки для коррекции зрения, если они нужны
3. Давайте глазам отдохнуть
4. Соблюдайте гигиену
5. Не курите
6. Откажитесь от алкоголя
7. Следите за уровнем сахара в крови
8. Контролируйте давление и уровень холестерина в крови
9. Ешьте продукты, богатые антиоксидантами



ВАЖНО!

Ежегодный осмотр глаз необходимо проходить людям в возрасте 40 лет и старше, страдающим сахарным диабетом или гипертонической болезнью, с большим стажем курения, имеющим в семье родственников с глаукомой.



Профилактика подросткового ожирения



Избыточная масса тела и ожирение являются **подтвержденными факторами риска для целого ряда неинфекционных заболеваний (НИЗ)**, включая диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рак. Люди с избыточным весом могут страдать от функциональных ограничений и испытывать проблемы психологического характера.



Детское ожирение приводит к целому ряду серьезных нарушений здоровья и последствий для социальной жизни в детстве, а также ассоциируется с более высоким риском преждевременной смерти и инвалидности во взрослом возрасте.



У детей и подростков **в связи со снижением уровня физической активности увеличивается степень ожирения** (происходит набор веса), ухудшается состояние кардиометаболического здоровья, физическое состояние, эмоциональное/социально ориентированное поведение, а также сокращается продолжительности сна.

ПРОФИЛАКТИКА

- Детям и подросткам рекомендуется **ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа, особенно перед экраном в развлекательных целях.**
- Дети и подростки должны **уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день**, в основном с аэробной нагрузкой. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.
- Аэробные физические нагрузки высокой интенсивности, а также упражнения, укрепляющие скелетно-мышечную систему, должны включаться в тренировочный процесс **не менее 3 дней в неделю.**
- Рекомендуется придерживаться более здорового питания: **ежедневно съедать не менее 400 г или пяти порций, фруктов и овощей.**
- Рекомендуется употреблять больше **воды.**
- Рекомендуется **избегать потребление пищевых продуктов с высоким содержанием сахаров** (включая подслащенные напитки) и соли.



Положительный пример взрослых (родителей, учителей, тренеров и т.д.) играет важную роль в формировании у детей здоровых привычек. Это поможет предотвратить ожирение, диабет и другие заболевания у детей. Следите за своим здоровьем, ведите здоровый образ жизни сами — **ВАШИ ДЕТИ БЕРУТ С ВАС ПРИМЕР!**



Здоровье позвоночника (адаптированные рекомендации по физической активности)

→ Регулярная физическая активность, такая как ходьба, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках, занятия спортом или активный отдых, и даже повседневные домашние дела приносят значительную пользу здоровью. **Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие.**



→ Большинство преимуществ физической активности в плане здоровья у взрослых, описанных в данном разделе, относятся и к людям с ограниченными возможностями. Физическая активность полезна для людей с травмой спинного мозга - она позволяет им улучшить функцию ходьбы, мышечную силу и функцию верхних конечностей, а также повысить качество жизни, связанное со здоровьем.

→ Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю; или аэробной физической активности высокой интенсивности не менее 75 минут в неделю; или уделять время аналогичному по нагрузке сочетанию физической активности средней и высокой интенсивности в течение недели для получения существенной пользы для здоровья.

→ Детям и подросткам с ограниченными возможностями рекомендуется уделять физической активности средней и высокой интенсивности не менее 60 минут в день на протяжении всей недели. Это может быть что угодно - от активных игр во дворе до занятий спортом.

→ Взрослым с ограниченными возможностями рекомендуется также дважды в неделю или чаще уделять время физической активности средней или большей интенсивности, направленной на развитие мышечной силы всех основных групп мышц, так как это приносит дополнительную пользу здоровью.

→ В рамках своей еженедельной физической активности пожилым людям с ограниченными возможностями рекомендуется 3 раза в неделю или чаще уделять время разнообразной многокомпонентной физической активности, в которой основной упор делается на тренировки по улучшению функционального равновесия и силовые тренировки умеренной и большей интенсивности, в целях повышения функциональных возможностей и предотвращения падений.

→ Если взрослые с ограниченными возможностями не выполняют эти рекомендации, то лучше небольшая физическая активность, чем совсем ей не заниматься — это принесет пользу здоровью.

→ Взрослым людям с ограниченными возможностями следует начинать с небольших физических нагрузок и со временем постепенно повышать их регулярность, интенсивность и продолжительность.

→ Занятия физически активной деятельностью для людей с ограниченными возможностями не связаны с какими-либо серьезными рисками в том случае, когда они соответствуют текущему уровню физической подготовки, состоянию здоровья и показателям физического функционирования конкретного человека, а полученная в итоге польза для здоровья перевешивает возможные риски.

→ Взрослые с ограниченными возможностями могут нуждаться в консультации медицинского работника или другого специалиста по вопросам физической активности и работе с лицами с ограниченными возможностями для определения видов и объема физических нагрузок, которые им подходят.

→ Взрослым с ограниченными возможностями, следует ограничить время, проводимое в положении сидя или лежа. Замена пребывания в положении сидя или лежа физически активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью.

→ С целью уменьшить вредное воздействие на здоровье в основном малоподвижного образа жизни, **все взрослые и пожилые люди должны стремиться превысить рекомендуемые уровни физической активности средней и высокой интенсивности.**



ЗДОРОВЫЙ СОН

Регулярные режимы сна, создание комфортной среды для отдыха и важность качественного сна для общего здоровья.



ХОРОШИЙ СОН – залог бодрости духа и лучший активатор для работы мозга. Он улучшает концентрацию внимания, способствует активному развитию интеллекта, а также является гарантом крепкого здоровья и долголетия.



Если вы трудно засыпаете или просыпаетесь ночью, эпизоды бессонницы возникают чаще, чем 2-3 раза в неделю — возможно, это связано с нарушениями в работе щитовидной железы, а также при недостаточном количестве магния и кальция в организме.



ПРАВИЛА КАЧЕСТВЕННОГО СНА:



Ложитесь спать вовремя



Соблюдайте интервал между сном и физической активностью



Не переедайте на ночь



Достаточное количество сна – основа здоровья



Продолжительность сна должна составлять **не менее 6 часов, но и не более 9 часов**



Переизбыток сна вреден, оптимально спать **7,5-8,5 часов**



Если не досыпать, организм будет накапливать усталость, что **может привести к развитию депрессии, неврозам**



Физическая активность – одна из составляющих качественного сна

Сон – залог бодрости и здоровья



ПРОФИЛАКТИКА ГИПОДИНАМИИ

РИСКИ

- **СЛИШКОМ МНОГО ВРЕМЕНИ, ПРОВЕДЕННОГО В СИДЯЧЕМ ПОЛОЖЕНИИ, ВРЕДНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.** Оно может увеличить риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, рака и диабета второго типа.
- У детей и подростков, ведение малоподвижного образа жизни сказывается на состоянии сердечно-сосудистой и опорно-двигательной систем, метаболизме сердца и массе тела, а также влияет на поведенческие особенности и снижает продолжительность сна.
- Сокращение времени пребывания в сидячем положении может быть полезно всем, включая беременных женщин и женщин в послеродовом периоде, не имеющих противопоказаний, а также людей, страдающих хроническими заболеваниями или имеющими ограниченные возможности здоровья.

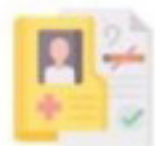


ПРОФИЛАКТИКА



- > **Повышение уровня физической активности и сокращение часов малоподвижного образа жизни принесет пользу вашему здоровью.**
- > **Старайтесь чаще вставать во время рабочего дня.**
- > **Замена пребывания в положении сидя или лежа физической активной деятельностью любой интенсивности (в том числе низкой интенсивности) приносит пользу здоровью.**
- > **Любая физическая активность лучше, чем ее отсутствие. Физическая активность может быть связана с работой, спортом и активным отдыхом, передвижением (например, ходьбой и ездой на велосипеде), а также с повседневными домашними делами.**
- > **Необходимо ограничить количество свободного времени, проводимого за экраном.**
- > **Взрослым рекомендуется уделять аэробной физической активности умеренной интенсивности не менее 150 минут в неделю, чтобы снизить риски для здоровья, связанные с малоподвижным образом жизни.**

Профилактика потребления табачных и никотинсодержащих изделий



Употребление табака является одной из основных предотвратимых причин смерти и неинфекционных заболеваний (НИЗ).



Ежегодно от табака умирает более 8 млн. человек в год, причем более 7 млн. из этих смертей связаны с непосредственным потреблением табака, и около 1,3 млн. некурящих, подверженных воздействию вторичного табачного дыма.



Наиболее распространенной формой употребления табака в мире является курение сигарет. К другим видам табачных изделий относятся кальянный табак, сигары, сигариллы, нагреваемый табак, самокруточный табак, трубочный табак, биди и кретек, а также изделия из бездымного табака.



Табак смертельно опасен в любом виде, и его употребление поражает практически все органы человеческого тела - с головы до ног. Негативное влияние табакокурения становится особенно заметным примерно с 30-летнего возраста.



Курильщики в 2–4 раза чаще, чем некурящие люди, страдают от ишемической болезни сердца и цереброваскулярного инсульта, и даже у людей (взрослых), которые подвергаются воздействию вторичного табачного дыма, риск возрастает на 25–30%.



Табакокурение является ведущей причиной развития рака легких, и на его долю приходится более двух третей случаев смерти от этой болезни в мире. Вероятность развития рака легких у курильщиков в течение жизни в 22 раза выше, чем у некурящих.



Курение матери во время беременности связано с удвоением риска развития симптома внезапной смерти новорожденного и врожденных пороков развития.

Эффект от отказа от курения проявляется практически сразу:



Спустя 20 минут после выкуривания последней сигареты частота сердечных сокращений замедляется, артериальное давление начинает снижаться.



Всего через 12 часов без сигарет из организма выводится избыток угарного газа. Его уровень возвращается к норме, а уровень кислорода в организме увеличивается.



В течение 2-12 недель улучшается кровообращение и повышается функциональная способность легких. Через год после отказа от курения риск развития ишемической болезни сердца снижается вдвое.



В период от 5 до 15 лет риск развития инсульта снижается до уровня, характерного для некурящего человека.



После 15 лет отказа от курения вероятность развития ишемической болезни сердца эквивалентна некурящему.



Профилактика потребления энергетических напитков



ЭНЕРГЕТИКИ — это напитки, которые вызывают временный прилив сил и возбуждение нервной системы, действие энергетических напитков сохраняется 3-4 часа.

ПЕРЕДОЗИРОВКА КОФЕИНА вызывает тошноту и рвоту, учащённое сердцебиение, судороги, высокое кровяное давление, а в некоторых случаях даже смерть. Частое употребление приводит к диабету второго типа, ухудшает здоровье зубов, грозит ожирением, неврологическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями. к образованию камней в почках, а также к проблемам с костями остеопорозу.



Влияние энергетических напитков на здоровье:



Энергетические напитки приводят к повышению артериального давления, спазму сосудов головного мозга, нарушению сердечного ритма.



Наблюдается ряд побочных действий после окончания действия напитка: усталость, раздражительность, бессонница, депрессия.



При злоупотреблении энергетиками дозы кофеина приводят к серьезным проблемам с сердцем, а его комбинация с углекислым газом и сахаром опасна для желудка и печени.



Так как все напитки содержат кофеин, а кофеин является наркотическим веществом, то они вызывают привыкание и истощают нервную систему.



После употребления энергетического напитка повышается артериальное давление, общий уровень сахара в крови.



Все энергетические напитки высококалорийны, т.е. в том числе способствуют накоплению излишнего веса.



Поскольку сам напиток не насыщен энергией, за счет содержащегося в нем кофеина он отнимает энергию у самого организма.



Любые энергетические напитки противопоказано пить детям.

