



МИНИСТЕРСТВО
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Дети и подростки должны **АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ**, не менее 1 часа в день играть в подвижные игры, заниматься спортом. Интенсивные упражнения — минимум 3 раза в неделю

Взрослые должны уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям

АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ

средней интенсивности. Каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут. «Золотым стандартом» является 10 тысяч шагов в день. Силовые упражнения — минимум 2 дня в неделю

ПОЖИЛЫЕ ЛЮДИ

должны также активно двигаться не менее 30 минут в день, включая в занятия физкультурой упражнения на равновесие, которые способствуют профилактике падений

ВНИМАНИЕ!

Устанавливая режим физической активности, обязательно пройдите

МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ!



 **ЗНАТЬ,**
КАК ЭТО СДЕЛАТЬ

 **СТРЕМИТЬСЯ**
К ЭТОМУ САМОМУ

 **УВЛЕЧЬ СВОИМ**
ПРИМЕРОМ ОСТАЛЬНЫХ



Иванова Е.С.
Московский областной центр
медицинской профилактики

Тираж 150 000 экз. Заказ № .
Отпечатано в ОАО «Подольская фабрика офсетной печати».
г. Подольск, Ревпроспект, 80/42. 2017 г.

ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ

Ключ к успеху —
изменить отношение
к своему здоровью!



ЗДОРОВЫЙ ПРИМЕР



Формирование **ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ** начинается с детства



Родители, бабушки и дедушки должны быть **ОБРАЗЦОМ ДЛЯ ПОДРАЖАНИЯ**



Необходимо **ПООЩРЯТЬ ДЕТЕЙ** за желание и попытки придерживаться здорового образа жизни



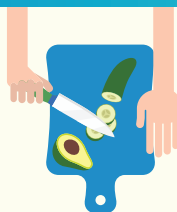
НЕ НАГРАЖДАЙТЕ ДЕТЕЙ ПРОСМОТРОМ ТЕЛЕПЕРЕДАЧ, видеоиграми, конфетами и чипсами. Найдите другие способы, чтобы отпраздновать хорошее поведение



СОВМЕСТНЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДОСУГ должен включать прогулки, поездки на велосипедах, купание, подвижные игры на улице



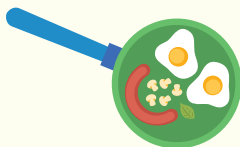
КАК ПИТАТЬСЯ



КАЖДЫЙ ДЕНЬ СЪЕДАЙТЕ ЗАВТРАК, обед и ужин, но никогда не ешьте до чувства переполненности



ПОЛЕЗНО НАЧИНАТЬ ДЕНЬ СО СТАКАНА ТЕПЛОЙ ВОДЫ, в которую можно добавить немного лимонного сока



Старайтесь чаще **ЗАПЕКАТЬ, ТУШИТЬ ИЛИ ВАРИТЬ** пищу, реже жарить



Старайтесь **РАЗНООБРАЗИТЬ РАЦИОН ПИТАНИЯ**



Старайтесь **НЕ ЕСТЬ В МОМЕНТЫ СИЛЬНОГО СТРЕССА** или усталости, лучше выпить немного воды

ЧЕМ ПИТАТЬСЯ



БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

(не менее 500 граммов в день). Потребляйте больше грубой малообработанной пищи, не потребляйте полуфабрикаты и фаст-фуд



Регулярно **УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПРОДУКТЫ ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА, БОБОВЫЕ**



Каждый день **СЪЕДАЙТЕ ПО 30 ГРАММОВ ОРЕХОВ**

(грецкие орехи, миндаль, фундук). Начинайте любую трапезу с салата из свежих овощей, заправленного растительным маслом



Ешьте необработанный **РИС, МАКАРОНЫ И ХЛЕБ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЦЕЛЬНОГО ЗЕРНА**



СВЕДИТЕ К МИНИМУМУ

потребление сахара, кондитерских изделий, варенья



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ, утоляйте жажду водой



ОГРАНИЧЬТЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ

(менее 5 граммов в сутки), избегайте соленых продуктов, включая чипсы, копчености, колбасы и соусы