ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

ДЛЯ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Дети должны иметь полноценный рацион, соответствующий физиологическим потребностям растущего организма. Содержание растительных жиров в диете должно составлять не менее 30% от общего количества жиров. Полезны свежие овощи, фрукты, соки, а ограничивать следует тонизирующие напитки, Экстрактивные вещества и продукты, содержащие легкоусвояемые углеводы. Из микроэлементов «любимы» сердцем калий и магний (сухофрукты, тыква, кабачки, баклажаны), а «нелюбим» натрий (соль). Среди населения распространены заболевания, спровоцированные избыточным потреблением соли. Желательно ограничить употребление соли до 5 г. в сутки.

ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ. По данным американской ассоциации кардиологов, для хорошего здоровья взрослым и детям с 5 лет ежедневно необходимы 30 минут умеренной физической нагрузки и 3-4 раза в неделю – по 30 минут интенсивной. Примеры умеренной физической активности: ходьба быстрым шагом – 3 км. за 30 минут; езда на велосипеде – 8 км. за 30 мин; танцы в быстром темпе или игра в баскетбол в течении 30 мин.

КОНТРОЛЬ ЗА МАССОЙ ТЕЛА. Не секрет, что растет число детей с избыточным весом. Ребенок, страдающий ожирением, как правило, - потенциально взрослый человек с избыточным весом. Многие исследователи считают, что в развитии ожирения большое значение имеет наследственность. При избыточном весе у обоих родителей до 80% детей также имеют повышенный вес. Тут сочетаются два фактора: генетика и привычка к неправильному питанию, обусловленному семейными традициями. Коррекция питания, повышение физической активности и учет психологии полного ребенка – необходимые составные моменты нормализации его веса.

НАБЛЮДЕНИЕ ЗА РОСТОМ И ЗДОРОВЬЕМ РЕБЕНКА. Если у ребенка или его родителей есть жалобы относительно состояния здоровья, а

также, если имеется неблагоприятная наследственность по сердечно-сосудистым заболеваниям, следует, не откладывая, обратиться к врачу. Врач проведет осмотр и при необходимости назначит обследование. Для профилактики гипертонической болезни у детей важно раннее выявление повышенного артериального давления, поэтапное лечение, диспансеризация с коррекцией образа жизни