

Рекомендации по здоровому питанию:

- Ограничить потребление животного жира для предупреждения развития атеросклероза, а также инфаркта и инсульта.
- Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, десертов. Их избыток приводит к ожирению.
- Общее потребление соли не должно превышать одной чайной ложки в день. В приготовлении блюд необходимо использовать йодированную соль.

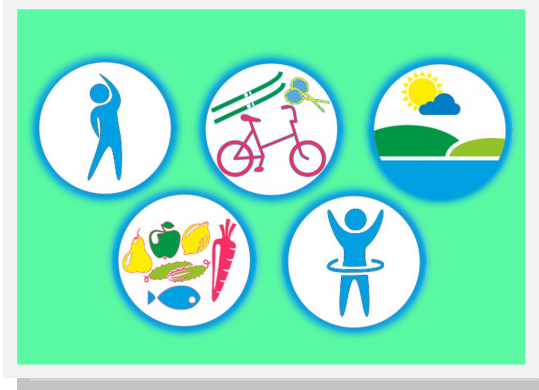
Желательно употреблять продукты, приготовленные на пару или в микроволновой печи, а также путём отваривания и запекания.

Пирамида здорового питания



Береги здоровье!

Правильное и рациональное питание — основа здоровья, так как оно даёт человеку все необходимые вещества в нужном количестве и соотношении. При этом учитывается возраст, пол и физическая нагрузка, а также предпочтения.



Отделение профилактики
безнадзорности и семейного
неблагополучия

Адрес: 646830, Омская область,
р. п. Нововаршавка,
ул. Красноармейская, 3
Буклет разработан
специалистом по работе с семьей
Бучинская Александрой Леонидовной

Тел/факс: (8-381-52) 3-84-70

Тираж 250 экз.

Бюджетное учреждение Омской области
“Комплексный центр социального
обслуживания населения
Нововаршавского района”

Социальная практика

"Траектория семейного успеха"

Азбука здорового образа жизни



**Актуально для всех
июнь, 2025**



МЫ ЗА ЗОЖ

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней.

Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться.



С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.



Закаливание

метод физиотерапии по воздействию на организм человека различными природными факторами.



Водные процедуры

Вода способна растворять в себе различные минеральные соли, усиливающие ее полезное влияние.



Воздушные ванны

Закаляют организм, улучшают обмен веществ, благотворно влияют на нервную систему, успокаивают психику.



Хожение босиком

Повышает сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, повышает иммунитет.



Закаливание воздухом

Воздух – бесценный дар природы и средство закаливания.



Закаливание солнцем

Способствуют образованию витамина «Д»; образованию дополнительного тепла в организме

Здоровое питание

это такое питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и поддержание сил человека, способствующее укреплению здоровья и профилактике заболеваний



Пирамида здорового питания



Полноценное и сбалансированное питание способствует профилактике заболеваний, повышению работоспособности и успеваемости, физическому и умственному развитию.



МЫ- за здоровое питание!

Ежедневный рацион должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания.