

**"ЗДРАВ И СИЛЕН
СЪМ, КОГАТО...."**



Здравословен начин на живот



разнообразна
храна



движение
и спорт

хигиена
на тялото



медицински
грижи



дневен
режим

Родителите могат да допринесат за здравето, растежа и развитието на децата, ако спазват следните препоръки:

- 1. Осигурявайте на децата пълноценна и разнообразна храна.**
- 2. Включвайте зърнени храни и/или картофи в храненето на децата няколко пъти дневно.**
- 3. Ежедневно давайте на децата разнообразни зеленчуци и плодове, за предпочитане сурови.**
- 4. Включвайте всеки ден мляко и млечни продукти с намалено съдържание на мазнини и сол.**
- 5. Избирайте постни меса, замествайте често месото и месните продукти с риба или бобови храни.**
- 6. Ограничавайте общо приема на мазнини от децата, особено на животинските. При готвене замествайте животинските мазнини с растителни масла.**
- 7. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти от децата, избягвайте да им предлагате безалкохолни напитки, съдържащи захар.**
- 8. Ограничавайте употребата на сол при приготвяне на ястията, намалете консумацията на солени храни от децата.**
- 9. Осигурявайте на децата достатъчен прием на вода и течности.**
- 10. Пригответе и съхранявайте храната по начин, осигуряващ нейната безопасност.**
- 11. Включвайте децата в приготвянето на храната.**
- 12. Осигурявайте физическа активност на децата всеки ден.**



Разнообразната храна
дава сили
и предпазва от болести



*Да си припомним
групите храни.*

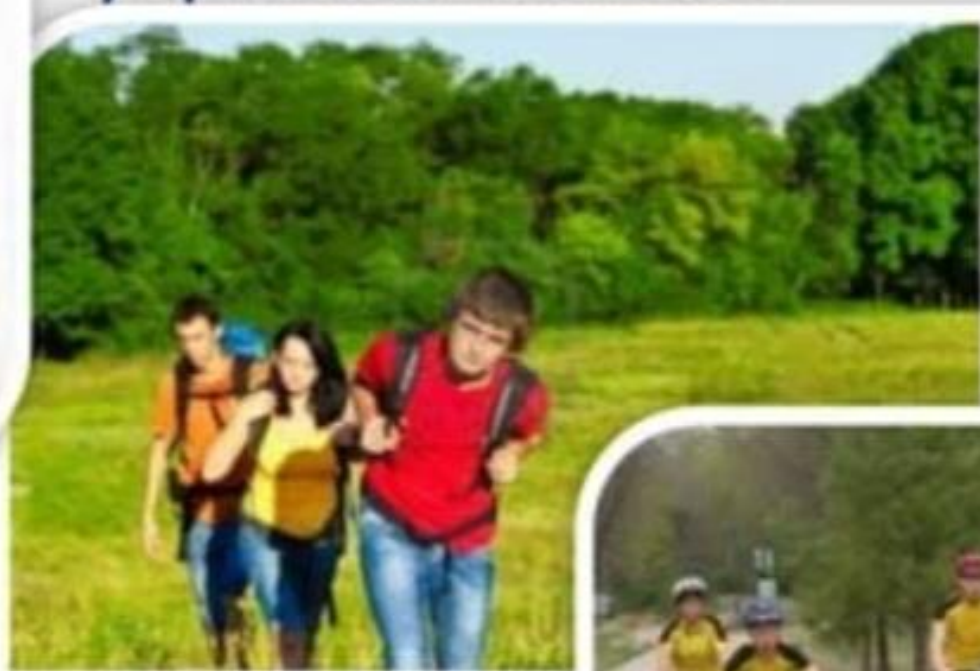


За да растете здрави и силни, опитайте се да спазвате следните 12 препоръки за здравословно хранене:

- 1. Консумирайте разнообразна храна. Отделяйте достатъчно време за хранене в приятна и спокойна атмосфера**
- 2. Не пропускайте сутрешната закуска, хранете се редовно**
- 3. Консумирайте зърнени храни като важен източник на енергия, предпочитайте пълнозърнест хляб**
- 4. Консумирайте повече зеленчуци и плодове, по възможност при всяко хранене**
- 5. Приемайте ежедневно мляко и млечни продукти**
- 6. Избирайте месо без тлъстини, заменяйте месото по-често с риба, боб и леща**
- 7. Ограничавайте мазнините, особено животинските, избягвайте пържените храни**
- 8. Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски изделия, избягвайте консумацията на безалкохолни напитки, съдържащи захар**
- 9. Намалете употребата на сол и консумацията на солени храни**
- 10. Приемайте ежедневно достатъчно вода и течности. Не консумирайте алкохолни напитки**
- 11. Поддържайте здравословно тегло и бъдете физически активни всеки ден**
- 12. Спазвайте хигиенните правила при хранене, приготвяне и съхранение на храните**



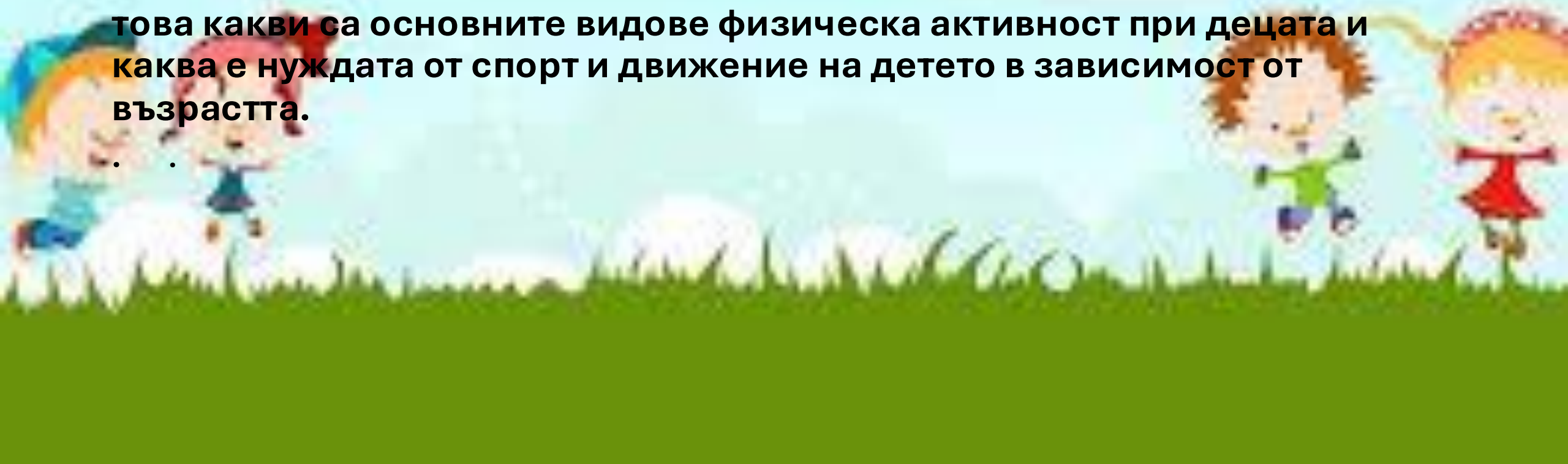
Движението, спортът и игрите на открито закаляват и укрепват тялото.




Децата и спортът

Детството и юношеството са основните периоди (затова и от изключителна важност), в които децата могат да развият своята координация, моторика, концентрация и като цяло да изградят здравословни навици и физически умения като основа за един пълноценен начин на живот занапред. В този период редовната физическа активност и привикването към нея са от изключително значение.

За да навлезем в широката тема „децата и спорта“, ще започнем с това какви са основните видове физическа активност при децата и каква е нуждата от спорт и движение на детето в зависимост от възрастта.






Аеробна активност и натоварване – Повтарящи се (циклични) движения и дейности, които водят до повишаване на кръвообращението и притока на кислород в кръвта. Те могат да се изпълняват както с по-ниска, така и с по-висока интензивност и спомагат най-вече за правилното развитие и укрепване на сърдечно-съдовата и дихателната системи, такива са: ходене, бягане, колоездене, изкачване на стълби, плуване и други.

.



Децата и спортът

- **Мускулна активност и натоварване – Това са натоварвания, които развиват отделни мускули или мускулни групи и спомагат най-вече, за изграждане и поддържане на правилна, стойка, походка, стоеж и седеж. Такива упражнения са: катерене и висене по лостове, катерушки и дървета, набирания, лицеви опори, коремни и гръбни преси, клякания и други.**

- 
- **Активности и натоварвания, заздравяващи костите и сухожилията – Натоварванията, които влияят благоприятно върху костите и сухожилията и им помагат да растат по-здрави, са скачане, прескачане, бягане и практикуването на игри, включващи скокове и рязка смяна на посоката.**

Хигиената на тялото, редовното миене на ръцете и зъбите предпазва от заразни и други болести.



За да сме здрави и силни,
трябва да се грижим за здравето си.



Посещавайте лекар и зъболекар профилактично поне веднъж годишно.
Не пропускайте имунизации.

За доброто здраве са важни също почивката и сънят.



Да си припомним



Рецепта
за здраве и успех в училище



Правила за здрави и силни деца

1. Храни се с разнообразна храна.
2. Движи се, спортувай, играй на открито.
3. Грижи се за хигиената на тялото си.
4. Посещавай лекар и зъболекар.
5. Спазвай подходящ дневен режим.