



Ведение здорового образа жизни – важнейшее условие сохранения здоровья любого человека. К здоровью нужно относиться бережно и сохранять его с детства. ЗОЖ для детей – один из главных факторов здорового физического и психологического развития.

Питание: привычки, которые формируют будущее.

В условиях растущих показателей ожирения авторитетное поведение и родительский контроль необходимы для того, чтобы умерить потребление детьми привлекательной и калорийной пищи.

Вкусовые предпочтения ребёнка складываются с первых лет жизни. Именно родители играют решающую роль в том, какую еду ребёнок будет считать нормой. Осознанный подход к питанию - это не запреты, а забота и мудрое руководство.

Что рекомендуют специалисты:

- Увеличить долю фруктов, овощей, бобовых, цельнозерновых продуктов и орехов в детском рационе.
- Снизить потребление жиров, насыщенных жиров и добавленных сахаров.
- Ограничить продукты, не несущие пищевой ценности: сладкие газировки, кондитерские изделия, фастфуд, чипсы, картофель фри.

Кроме этого, **совместные приёмы пищи - это не только про питание, но и про эмоциональную связь**. Регулярные обеды и ужины в кругу семьи дают детям гораздо больше, чем может показаться на первый взгляд:

- Повышают интерес к здоровой еде и увеличивают потребление овощей и фруктов.
- Расширяют пищевой кругозор ребёнка.
- Укрепляют доверительные отношения и чувство безопасности.
- Помогают есть не спеша, осознанно и без переедания.
- Снижают риск психологических проблем и социально опасного поведения.

Движение - жизнь: физическая активность каждый день.

Детям и подросткам рекомендуется не менее **60 минут умеренной аэробной нагрузки в день**. Это может быть бег, подвижные игры, велосипед, танцы или командные виды спорта. Важно, чтобы движение было естественной частью дня — в школе, на переменах, во время прогулок и на детских площадках.

Профилактика - основа долголетия.

Заботиться о здоровье - значит не только вести активный образ жизни и правильно питаться, но и регулярно проверять его состояние. Детям и подросткам рекомендовано регулярно проходить профилактические

осмотры. Это позволяет выявить возможные проблемы на ранних стадиях и вовремя начать лечение.

Не менее важно говорить с детьми о ценности здоровья, объяснять, почему забота о себе - это не скучная обязанность, а ответственное и взрослое отношение к своей жизни. Такие беседы формируют у ребёнка внутреннюю мотивацию, которая останется с ним надолго. Крайне важно проводить с детьми и подростками беседы о важности ведения здорового образа жизни.

Неделя здорового образа жизни среди детей - это возможность ещё раз напомнить себе и окружающим: здоровый образ жизни возможно привить воспитанием. Каждый день. В каждой семье. В каждом поступке взрослых.





АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ