

## ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 17 ЛЕТ

#### ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

	7-10 лет	11-13 лет	14-17 лет
Ночной сон	11-10 часов	9,5-9 часов	9,5-8,5 часов
Выполнение домашних заданий	от 30 мин. до 1,5-2 часов	2,5-3 часа	4 часа
Пребывание на свежем воздухе	3,5-4 часа	3-2,5 часа	2,5 часа
Внешкольные задания	от 30 мин. до 1-2 часов	1-2,5 часа	1-3 часа
Просмотр TV	от 30 мин. до 1-1,5 часов	1,5-2,5 часа	1,5-2,5 часа
Занятия на компьютере	10-15 мин.	15-20 мин.	25-50 мин.

#### 1. Рациональное питание

Принимать пищу следует 4-5 раз в день, в определённое время.

**Первый горячий завтрак** дома перед уходом в школу. Завтрак должен быть горячим, сытным и содержать не менее 25% суточной калорийности и состоять из двух блюд: каша с мясом, котлетой или рыбой; творог со сметаной или омлет (яичница); чай или какао с молоком и бутербродом с маслом и сыром.

**Второй завтрак в школе (10-11 часов)** должен содержать 20% суточной калорийности. Если горячих завтраков в школе нет, дайте ребёнку с собой бутерброд, мясную котлету, яйцо или сыр (если он не ел их утром).

**Обед - дома или в школе** должен содержать 35% суточной калорийности и состоять из овощного салата первого горячего жидкого блюда, второго блюда (мясного или рыбного с гарниром) и сладкого.

**Ужин** рекомендуется проводить не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. Он должен состоять из лёгких блюд составляющих 20% суточной калорийности. На ужин даётся горячее, легко перевариваемое блюдо молочная каша, творожная или овощная запеканка, молоко или кефир. Мясные и рыбные блюда, а так же какао, крепкий чай на ужин не рекомендуются.

**Ограничить:** кондитерские изделия, мучные изделия.

**Исключить:** сладкие газированные напитки, острое, жареное, жирное, солёное, фаст-фуд.

#### 2. Двигательная активность, физическая культура

**Утренняя гимнастика в виде игры.** Выполнять упражнения надо в определённой последовательности вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки - от 10 до 30 минут. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

#### 3. Соблюдение личной гигиены.

- Чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером перед сном);
- Мытьё рук после пробуждения, посещения туалета, прогулок, перед едой;
- Душ после сна утром и вечером;
- Мытьё всего тела с мылом и мочалкой 1 раз в неделю.

4. Исключение вредных привычек - курение табака и принятие спиртных напитков.

5. Доброжелательная атмосфера в семье.

**ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Наименование продуктов	Возраст, лет			
	7-10	11-13	14-17	
			юноши	девушки
Молоко, мл	500	500	600	500
Творог, г	40	45	60	50
Сметана, г	15	15	20	15
Сыр, г	10	10	20	15
Мясо, г	140	170	220	200
Рыба, г	40	50	70	60
Яйцо, шт	1	1	1	1
Хлеб ржаной, г	70	100	150	100
Хлеб пшеничный, г	150	200	250	200
Крупы, макаронные изделия, г	45	50	60	50
Мука пшеничная, г	25	30	35	30
Сахар, г	60	65	80	65
Кондитерские изделия, г	10	15	20	15
Масло сливочное, г	25	30	40	30
Масло растительное, г	10	15	20	15
Картофель, г	200	250	300	250
Овощи разные, г	275	300	350	300
Фрукты свежие, г	150-300	150-300	150-500	150-500
Фрукты сухие, г	15	20	25	20

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

Адрес Центра здоровья: г. Москва, ул. Дубнинская, д. 40, копр. 3