

Замени конфеты фруктами и ягодами, но исключи: бананы, груши, виноград, финики, сухофрукты, орехи и семечки, чипсы, картофель жареный и “фри”.

Не увлекайся сладкими йогуртами и творожками. Можно – творог до 5% жирности, натуральный йогурт, кефир, ряженку, простоквашу.

Старайся регулярно есть рыбные или мясные блюда. Избегай: колбасу, сосиски, сардельки, рыбные консервы в масле, копченую рыбу.

Иногда можно немного съесть мармелада, пастилы, зефира.

Постепенность — никакого голодания и супер-диет! Снижение веса должно быть постепенным, не более 500 г в неделю.



Если прислушаешься к нашим советам - обязательно станешь победителем!

Добавь набор стикеров «Вкусно и полезно»



Просканируй меня



Актуально о ЗОЖ

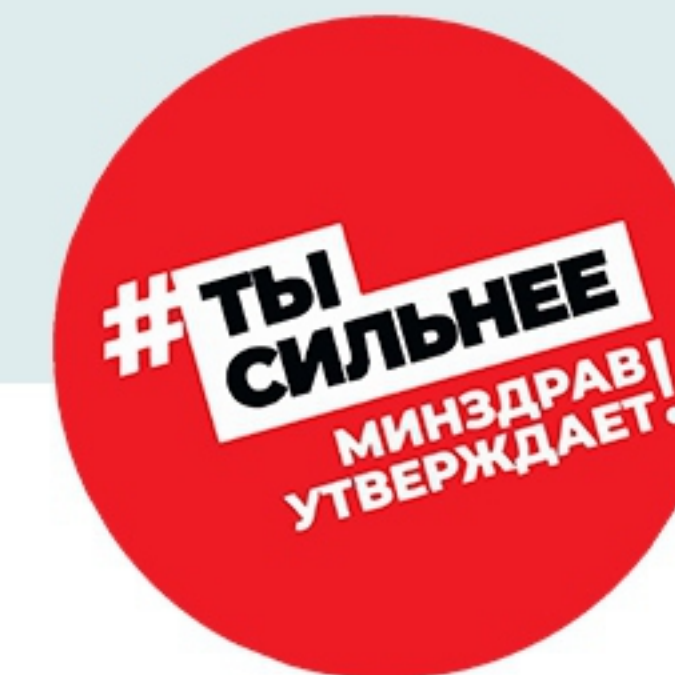


Просканируй меня



МИНЗДРАВ
ЗА ЗОЖ!

Департамент здравоохранения Курганской области
ГБУ «Курганский областной центр медицинской профилактики,
лечебной физкультуры и спортивной медицины»

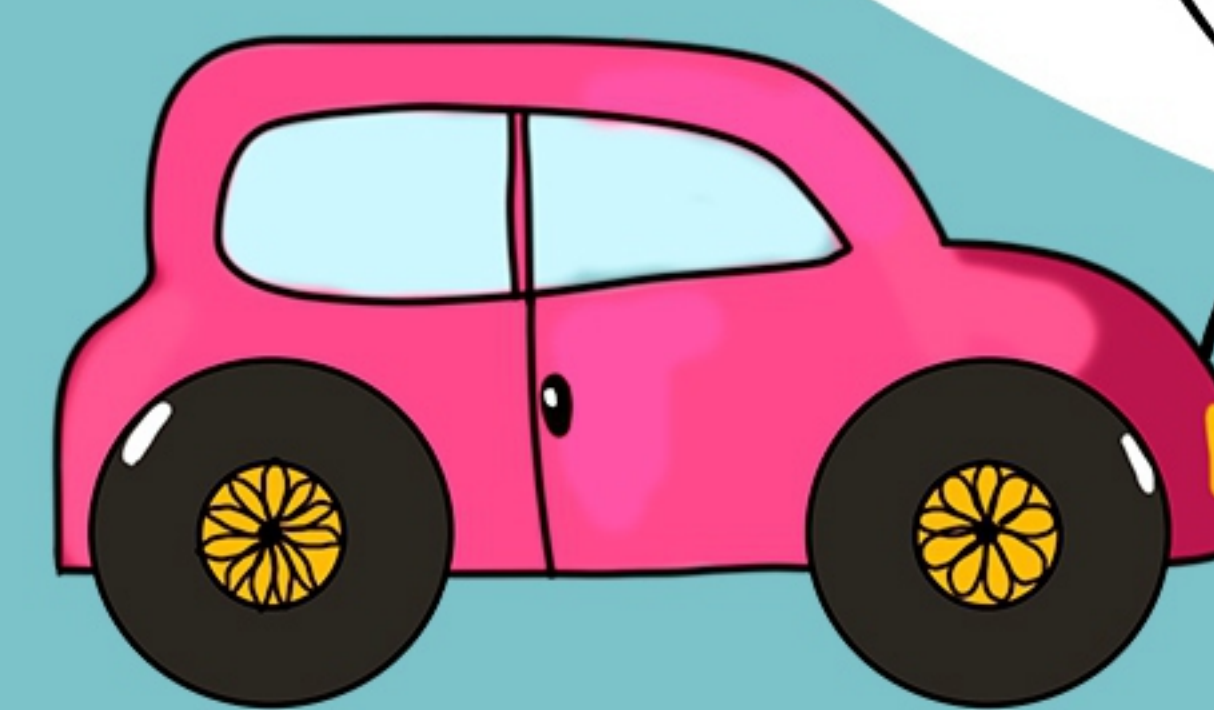


ВЕС, Я СМОГУ ТЕБЯ ПОБЕДИТЬ!

7+



МИНЗДРАВ
ЗА ЗОЖ!



памятка для детей и подростков
с избыточной массой тела

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Составь для себя распорядок дня на неделю (сон, завтрак, школа, обед, компьютер, встреча с друзьями, секция или кружок, репетитор, ужин, "ничего неделание", помощь по дому, чтение для себя и т.д.) и старайся его выполнять: регулярность - уже залог успеха.

Попроси родителей записать тебя на прием к врачу-эндокринологу для получения консультации по проблеме.

Тебе необходим полноценный сон: знай, что здоровый сон должен длиться не менее 8-9 часов.

"Не заедай обиды": неприятные ситуации, волнения и переживания в школе, дома лучше "не заедать" под подушкой, а "заговаривать" в беседе с родителями и друзьями, если необходимо – попроси родителей сходить с тобой к психологу.

Обязательно следи за весом. Взвешиваться лучше с утра, до еды, 1 раз в неделю. Не забывай записывать свой вес. Радуйся каждому потерянному и ненабранному килограмму.

ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Главный принцип — двигайся!

Помни, что для эффективного снижения веса физические упражнения должны быть ежедневными, продолжительностью не менее 60 минут и не реже 3 дней в неделю.

Ходи на аэробику, шейпинг, фитнес, аквааэробику, в бассейн, на танцы, просто ходи пешком.



Помогай дома — мой посуду, полы, протирай пыль.

ПИТАНИЕ

Режим питания по приемам пищи

1 смена			2 смена		
Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности	Прием пищи	Часы приема	% к суточной калорийности
Завтрак	9.30 - 11.00	20-25	Завтрак	7.30 - 8.30	20-25
Обед	13.30 - 14.30	35	Обед	12.30 - 13.30	30 - 35
Полдник	15.30 - 16.30	10 - 15	Полдник	15.30 - 16.30	10 - 15
Ужин	18.30 - 19.30	20 - 25	Ужин	18.30 - 19.30	20 - 25

Режим питания не должен вызывать чувство голода: чтобы худеть, нужно есть чаще (завтрак, обед, ужин и два перекуса), но меньше.

Научись брать правильную еду для перекуса в школу с собой.

От ужина при желании можно отказаться. Но **завтрак в твоей жизни обязателен!** Ешь кашу на завтрак: овсяная каша с яблоками, изюмом, пшенная с тыквой, гречневая каша с молоком. Гречка с мясом на завтрак тоже хорошо. Каши дают тебе необходимую энергию до обеда.

Все сладкие напитки нежелательны! Лучше всего пить простую или минеральную воду, чай и кофе с 1 чайной ложкой сахара, лимоном или молоком, отвары ягод (шиповника), компот из свежих фруктов без сахара, свежевыжатый овощной сок, а фруктовый на 1/3 разводить водой.

