

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ СОТРУДНИКОВ И РОДИТЕЛЕЙ ВОСПИТАНИКОВ

Согласно определению ВОЗ, ХНИЗ – это болезни, характеризующиеся продолжительным течением и являющиеся результатом воздействия комбинации генетических, физиологических, экологических и поведенческих факторов.

### Основные рекомендации для профилактики заболеваний:

- 1. Знать свои цифры, характеризующие здоровье** (уровень холестерина в крови, уровень артериального давления, уровень глюкозы в крови, индекс массы тела, окружность талии).
- 2. Регулярно проходить профилактические медицинские осмотры и диспансеризацию.**
- 3. Правильно питаться:**
  - ограничить потребление соли (до 5 г/сутки – 1 чайная ложка без верха);
  - увеличить потребление фруктов и овощей (не менее 400-500 гр. в день – 5 порций);
  - увеличить потребление продуктов из цельного зерна, бобовых для обеспечения организма клетчаткой;
  - снизить потребление насыщенных жиров и отказаться от потребления трансжиров. Рацион должен содержать достаточное количество растительных масел (20-30 г/сутки), обеспечивающих организм полиненасыщенными жирными кислотами (рыба не менее 2 раз в неделю, желателен жирных сортов);
  - ограничить потребление продуктов, содержащих добавленный сахар (сладкие газированные напитки, мороженое, пирожное и др. сладости).
- 4. Не курить.**
- 5. Отказаться от потребления спиртных напитков.**
- 6. Быть физически активным:**
  - взрослые люди должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям средней интенсивности или не менее 75 минут в неделю занятиям высокой интенсивности;
  - каждое занятие должно продолжаться не менее 10 минут;
  - увеличение длительности занятий средней интенсивности до 300 минут в неделю или до 150 минут в неделю высокой интенсивности необходимо для того, чтобы получить дополнительные преимущества для здоровья;
  - необходимо чередовать анаэробные и аэробные нагрузки (аэробные нагрузки – 5-7 раз в неделю, анаэробные нагрузки – 2-3 раза в неделю).