

Рационально питайтесь

- Придерживайтесь калорийности рациона, чтобы поддерживать нормальный вес.

- Не употребляйте в пищу «плохие» жиры – источник лишнего холестерина, приводящего к атеросклерозу – бараньего и говяжьего жира, свиного сала, жирных сортов мяса и птицы, субпродуктов, копченостей. Ограничьте или полностью откажитесь от употребления в пищу продукции комбинатов быстрого питания, фаст-фудов, особенно среди детей

- Употребляйте в достаточном количестве «хорошие» жиры. Это полезные для сердца жиры, класса Омега-3, содержащиеся в жирной морской рыбе (скумбрия, сельдь иваси, сардина). Есть и «хорошие» растительные жиры, препятствующие развитию атеросклероза и улучшающие свертываемость крови. Они содержатся в растительных маслах: оливковом, подсолнечном, рапсовом, льняном.

- Выбирайте полезные для работы сердца продукты с высоким содержанием пищевых волокон. Они являются «метлой» для кишечника – удаляют лишний холестерин. Это все овощи и фрукты, особенно капуста, фасоль, малина, черника. Если вы или ваш ребенок сладкоежка – вместо шоколада съешьте сладкий фрукт.

- Ограничьте употребление натрия (поваренная соль). Это поможет поддерживать нормальное артериальное давление. Соль и так уже добавлена во многие продукты – полуфабрикаты, готовые соусы, консервы. А вот калий очень полезен для нормальной деятельности мышц, в том числе сердечной мышцы. Богаты калием сухофрукты, тыква, печеный картофель. Еще один защитник сердца – магний. Этот элемент в большом количестве содержится в свекле, моркови, болгарском перце, смородине.



Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение
"Детский сад № 86 общеразвивающего вида "



**«Здоровое сердце – залог
долголетия и крепкого
здоровья»**

2016 год



Увеличьте физическую активность

- В нетренированном организме и главная мышца – сердце – постепенно утрачивает свои навыки. Когда физические нагрузки носят регулярный характер, то при выполнении физических упражнений сердце активизируется, выталкивает в сосуды большой объем крови, в результате по всему организму доставляется больше кислорода, при этом пульс увеличивается незначительно.

- Старайтесь круглый год ежедневно давать себе и своим детям **физические нагрузки**: плавать, кататься на велосипеде, на лыжах, просто ходить пешком, подниматься по лестнице без лифта, играть на свежем воздухе всей семьей.

- Ограничьте время просмотра **телепередач и компьютерных игр**, препятствующих повышению физической активности у вас и ваших детей.

- Планируйте свой день так, чтобы физические упражнения стали его неотъемлемой частью. Ходите пешком в магазин, гуляйте перед сном, превратите физические упражнения в полезную привычку.

Скажите «нет» табаку

- Половина беременных женщин и детей по всему миру являются **пассивными курильщиками** из-за регулярного вдыхания воздуха, загрязненного табачным дымом, страдая от его вредного воздействия не меньше, чем сами курильщики. Отказ от курения в вашем доме поможет улучшить здоровье сердца и всего организма всех членов семьи, будет отличным образцом для подражания детям.

- **Курение** нарушает работу всех органов и систем организма и сердечно – сосудистая система, наряду с органами дыхания, страдает в первую очередь.

- **Отказ от курения** помогает уже через один год снизить риск развития ИБС в 2 раза, а через пять лет заболеваемость и смертность от сердечно – сосудистых заболеваний снижается до уровня никогда не куривших, причем вне зависимости от стажа курения и количества выкуренных в прошлом сигарет.



Быть здоровым — это модно!

Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму — подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке —
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит —
Будет самый лучший вид!