



# Будь здоров!

ГАЗЕТА О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ,  
РЕЗУЛЬТАТАХ ГОСУДАРСТВЕННОГО САНИТАРНОГО НАДЗОРА



## РЕКОМЕНДАЦИИ ВОЗ ПО ВОПРОСАМ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ И СНА У ДЕТЕЙ

Согласно новым рекомендациям Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), чтобы расти здоровыми, детям до пяти лет необходимо меньше времени проводить перед экранами или в детских колясках и креслах, иметь более качественный сон и больше заниматься активными играми.



Повышение уровня физической активности, сокращение периодов ограниченной подвижности и более качественный сон у детей младшего возраста, – все это способствует их физическому и психическому здоровью и благополучию, а также помогает предотвратить развитие ожирения и связанных с ним заболеваний на более поздних этапах жизни. Сегодня более 23% взрослых и 80% подростков страдают от нехватки физической активности. Если с самого начала жизни привить правильные привычки в отношении здоровой физической активности, периодов ограниченной подвижности и сна, это будет способствовать формированию соответствующего поведения в детстве и в подростковом и взрослом возрасте.

Ключевое значение имеет характер занятий в течение дня. Продолжительность времени, которое дети младшего возраста проводят сидя перед экраном, необходимо сократить и заменить его на более активные игры, также обеспечивая детям качественный сон. В моменты, когда ребенок сидит в кресле или коляске, крайне важное значение для его развития имеет качественное взаимодействие со взрослым и такие занятия, как чтение, рассказы историй, пение и решение головоломок.

Соблюдение рекомендаций, приведенных ниже, в течение первых пяти лет жизни будет способствовать физическому и умственному развитию детей и здоровью на протяжении всей их жизни.

**Детям грудного возраста (младше 1 года) рекомендуется заниматься разнообразными видами физической активности несколько раз в день, в частности,**

играя на полу во взаимодействии со взрослым; чем больше, тем лучше. Если ребенок еще не может самостоятельно передвигаться, ему рекомендуется проводить не менее 30 минут в день в лежачем положении на животе (в разные моменты дня в периоды бодрствования). Иметь 14-17 часов (в возрасте от 0 до 3 месяцев) или 12-16 часов (в возрасте от 4 до 11 месяцев) качественного здорового сна, включая дневной сон.

**Детям в возрасте от 1 до 2 лет рекомендуется** в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, включая физическую активность умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше. Не оставаться в ситуации ограниченной подвижности в течение более 1 часа подряд (например, в люльках/колясках, детских креслах или переносках и эрго-рюкзаках) или не сидеть в течение продолжительного периода времени. Детям в возрасте 1 года проводить время, сидя перед экраном (например, смотреть мультфильмы по телевизору или на переносных устройствах, играть в видеоигры) не рекомендуется. Детям в возрасте 2 лет рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше. В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например, в виде чтения сказок и историй. Иметь 11-14 часов качественного здорового сна, включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.

**Детям в возрасте от 3 до 4 лет рекомендуется** в общей сложности не менее 180 минут в день заниматься разнообразными видами физической активности любой интенсивности, из которых не менее 60 минут – умеренной и высокой интенсивности; чем больше, тем лучше. Не оставаться в ситуации ограниченной подвижности в течение более 1 часа подряд (например, в люльках/колясках) или не сидеть в течение продолжительного периода времени. Рекомендуется не сидеть перед экраном более 1 часа в день; чем меньше, тем лучше. В периоды ограниченной подвижности ребенку рекомендуется обеспечить общение со взрослым, например, в виде чтения сказок и историй. Иметь 10-13 часов качественного здорового сна, при необходимости включая дневной сон, с соблюдением стабильного режима сна и бодрствования.



## **ТЕРРИТОРИИ, СВОБОДНЫЕ ОТ ТАБАЧНОГО ДЫМА РАСШИРЯЮТ ГРАНИЦЫ**

24 июля 2019 года вступил в силу Декрет Президента Республики Беларусь от 24 января 2019 г. № 2 «Об изменении декретов Президента Республики Беларусь», который вносит изменения и дополнения в Декрет Президента Республики Беларусь от 17 декабря 2002 г. № 28 «О государственном регулировании производства, оборота и потребления табачного сырья и табачных изделий». Согласно Декрету № 2:

**Запрещается курение (потребление) табачных изделий, использование электронных систем курения, систем для потребления табака (далее – курение):**

в лифтах и вспомогательных помещениях многоквартирных жилых домов, общежитий;

на детских площадках;  
на рабочих местах, организованных в помещениях;  
на территориях и в помещениях, занимаемых спортивно-оздоровительными и иными лагерями;

в помещениях и на территориях, занимаемых учреждениями образования, организациями, реализующими образовательные программы послевузовского образования;

в подземных переходах, на станциях метрополитена;

на остановочных пунктах на маршрутах автомобильных перевозок пассажиров и перевозок пассажиров городским электрическим транспортом, посадочных площадках, используемых для посадки и высадки пассажиров;

во всех видах транспорта общего пользования;

в автомобилях, если в них присутствуют дети в возрасте до 14 лет;

в иных местах, определенных законодательными актами Республики Беларусь.

**Запрещается курение, за исключением специально созданных мест:**

в торговых объектах и объектах бытового обслуживания населения, торговых центрах и на рынках;

в объектах общественного питания, на территории летних площадок (продолжений залов);

в границах территорий, занятых пляжами;

на территориях и в помещениях, занимаемых организациями физической культуры и спорта, физкультурно-спортивными сооружениями;

в производственных зданиях (помещениях);

в помещениях и на территориях, занимаемых государственными органами, организациями культуры и здравоохранения, санаторно-курортными и оздоровительными организациями, организациями, оказывающими услуги связи, социальные, банковские, страховые, гостиничные и иные услуги, а также организациями, индивидуальными предпринимателями, которым в соответствии с законодательством Республики Беларусь предоставлено право осуществлять образовательную деятельность;

в помещениях, предназначенных для приема граждан, в том числе по вопросам осуществления административных процедур;

в помещениях пассажирских терминалов автомобильного транспорта, портов и аэропортов;

в помещениях и на территориях железнодорожных станций, предназначенных для обслуживания пассажиров железнодорожного транспорта общего пользования.

## **ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**1. Энергетическое соответствие.** Это значит, что количество потребляемой с пищей энергии должно соответствовать расходуемому. Физическая деятельность оказывает существенное влияние на расход энергии в организме человека. Чем выше физическая активность, тем больше энергии тратит организм человека.

**2. Разнообразие.** Рацион должен быть разнообразным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ в каждый основной прием пищи. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов (по массе) в суточном рационе детей старше 1 года и взрослых должно составлять 1:1:4.

**3. Режим приема пищи.** Дробный режим (5 раз в день) приемов пищи позволяет человеку не чувствовать голода, так как подавляет возбуждение пищевого центра в мозге человека и снижает аппетит. Важно стремиться к постоянству приемов пищи по часам в течение дня. Желательно не допускать перерывов более четырех часов между приемами пищи. Не менее важно правильное распределение количества пищи по приемам в течение дня. Считается оптимальным 25% рациона употреблять на завтрак, 10% – на первый перекус, 35% – на обед, 10% – на второй перекус, 20% – на ужин. Основная калорическая нагрузка должна приходиться на первую половину дня. Последний прием пищи должен быть за 2-2,5 часа до сна.



**4. Соблюдение питьевого режима.** Необходимое количество жидкости в день, при отсутствии противопоказаний, должно составлять 30-40 г на кг массы тела. В среднем это составляет 1,5-2,5 л. Идеальной для питья считается чистая (фильтрованная или бутилированная) негазированная питьевая вода. Интервал между питьем и приемом пищи должен составлять не менее 30 минут.

**5. Условия приема пищи.** Есть нужно в спокойной обстановке, не спеша и не отвлекаясь на просмотр телевизора, компьютера, газет и т.п. Пищу нужно тщательно пережевывать. Необходимо иметь в виду, что в результате определенной энергии возбуждения пищевого центра головного мозга аппетит сохраняется еще некоторое время даже после приема пищи, т.е. сигнал о насыщении приходит с опозданием, поэтому следует вставать из-за стола с чувством легкой сытости.

**6. Ограничение поваренной соли** в рационе до 5 г в сутки (чайная ложка без верха). В эндемичных районах необходимо использовать йодированную соль.

**7. Ограничение сахара.** Количество сахара и сладостей не должно превышать 10% от суммарной поступающей энергии, что соответствует приблизительно 50 г сахара. Поступление в организм сахара можно сократить, ограничив потребление пищевых продуктов и напитков с высоким содержанием сахара, т.е. подслащенных напитков, сладких закусочных продуктов и конфет; употребляя в пищу фрукты и сырые овощи

**8. Сокращение употребления алкогольных напитков.**



Издается ГУ «Минский зональный центр гигиены и эпидемиологии»  
Выпускается за собственные средства  
Распространяется бесплатно среди населения Минского района  
Выходит каждый первый понедельник месяца. Тираж 200 экз.  
Наш адрес: 223053, Минский р-н, д. Боровляны, ул. Первомайская, 16а  
Тел: 505 28 36, факс: 505 29 17, e-mail: [minzcgie@tut.by](mailto:minzcgie@tut.by)  
Наш сайт: [minzchie.by](http://minzchie.by)

Группа в социальной сети vk.com «На волне здоровья»

Ответственные за выпуск:

Ю.В.Митрякина, заведующий отделением общественного здоровья  
Я.С.Яковлева, помощник врача-гигиениста отделения общественного здоровья

