



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ – КЛЮЧ К УСПЕХУ

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ?



АКТИВНО ДВИГАТЬСЯ. Дети и подростки должны играть в подвижные игры, заниматься спортом не менее 1 часа в день. Интенсивные упражнения – минимум 2 раза в неделю.



Взрослые должны уделять не менее 2,5 часов в неделю (минимум 30 минут в день) занятиям с **АЭРОБНОЙ НАГРУЗКОЙ** (ходьба, бег, плавание, коньки, гребля, катание на роликовых коньках, танцы, теннис) средней интенсивности. «Золотым стандартом» является 10 тысяч шагов в день. Силовые упражнения – минимум 2 раза в неделю.



Пожилые люди должны также активно двигаться не менее 30 минут в день, включая в занятия физкультурой упражнения на равновесие, которые способствуют профилактике падений.



БОЛЬШЕ СВЕЖИХ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ. Ежедневно не менее 5 порций (400-500 граммов) в день, за исключением картофеля. Употреблять больше грубой малообработанной пищи (цельнозерновой хлеб, отруби, бобовые, орехи и семена, бурый рис).



СОКРАТИТЬ полуфабрикаты, фаст-фуд, пищу с высоким % жира.



ОГРАНИЧИТЬ ПОТРЕБЛЕНИЕ СОЛИ (менее 5 граммов в сутки). Учитывать содержание соли в готовых продуктах.



СВЕСТИ К МИНИМУМУ Потребление сахара, кондитерских изделий.



ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СЛАДКИХ ГАЗИРОВАННЫХ НАПИТКОВ утоляйте жажду питьевой водой.