PROFILAKTYKA

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

Środa z Profilaktyką

Ministerstwo Zdrowia

Zdrowy powrót do szkoły

Koniec wakacji to czas przygotowań do powrotu do szkoły. Zadbaj zarówno o przygotowanie odpowiedniej wyprawki, miejsca do nauki, jak i o dobre samopoczucie dziecka. To również czas, kiedy możesz zachęcić dziecko do kształtowania odpowiednich nawyków zdrowotnych.

Smakowite pomysły na lunch box

Placki twarogowe z jabłkiem i borówkami

Składniki:

- twaróg półtłusty — 3 plastry, 100 g
- jajka — 1 sztuka, 50 g
- mąka pszenna pełnoziarnista — 2 łyżki, 30g
- mleko 2% tłuszczu — 5 łyżek, 50 ml
- jabłko — 1 sztuka, 150 g
- borówki amerykańskie — 1 garść, 50 g
- olej rzepakowy — 1/2 łyżki, 5 ml
- cynamon — 1 szczypta, 1 g

KALORIE	BIAŁKO	TŁUSZCZE	WĘGLOWODANY
479 kcal	30,4 g	17 g	54,4 g

Przepis

Twaróg, jajko, mąkę, cynamon i mleko zmiksuj na gładką masę. Na rozgrzaną i natłuszczoną olejem patelnię nakładaj ciasto łyżką, formując placuszki. Smażąc, przewracaj je często i delikatnie. Jabłko pokrój w plastry. Zapakuj placki z jabłkiem i borówkami.

Porozmawiajmy o profilaktyce

AKADEMIANFZ

DIETYNFZ

NFZ Telefoniczna Informacja Pacjenta 800 190 590

akademia.nfz.gov.pl

diety.nfz.gov.pl

nfz.gov.pl

Aktywność fizyczna dzieci

Dziecko powinno codziennie być aktywne fizycznie przez co najmniej godzinę. Może wybrać np.:

- poranną gimnastykę
- spacer
- lekcje wychowania fizycznego
- chodzenie pieszo do szkoły
- chodzenie po schodach
- sport indywidualny i zespołowy
- taniec.

Zdrowe nawyki żywieniowe

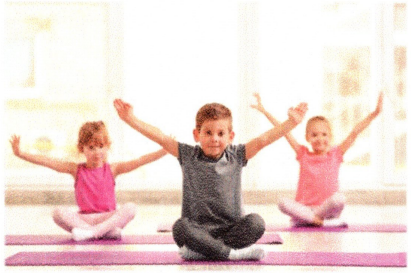
Prawidłowe nawyki żywieniowe sprzyjają zachowaniu zdrowia. Warto budować je już od najmłodszych lat, dlatego:

- zadbaj o zdrowe produkty na stole
- zachęcaj dziecko do wspólnego przygotowania potraw
- rozpocznij dzień od zdrowego śniadania
- wprowadź regularne posiłki – 4-5 posiłków co około 3-4 godziny
- dopilnuj, aby dziecko piło przynajmniej 1,5 litra wody dziennie
- wprowadzaj węglowodany złożone – dobrym źródłem są produkty pełnoziarniste
- ogranicz cukier i sól w diecie dziecka
- zabierz dziecko na zakupy spożywcze – razem wybierajcie zdrowe produkty.

ABC profilaktyki wad postawy

Jeśli chcesz uniknąć rozwoju wad postawy u dziecka:

- zredukuj jego siedzący tryb życia
- zachęcaj dziecko do zwiększonej aktywności ruchowej
- ucz dziecko, jak utrzymywać prawidłową postawę ciała
- ogranicz korzystanie ze smartfonów – nienaturalnie pochylona głowa nad telefonem obciąża odcinek szyjny
- odpowiednio dostosuj miejsce nauki i wypoczynku dziecka.



Jak przygotować miejsce do nauki

Ważna jest pozycja, jaką przybiera dziecko. Podczas siedzenia przy biurku dziecko powinno mieć:

- proste plecy
- stopy oparte o podłogę
- kolana ugięte pod kątem 90 stopni
- oparty odcinek lędźwiowy i piersiowy dolny
- przedramiona oparte na biurku
- głowę lekko pochyloną nad stołem.

Zalecenia dotyczące zdrowego stylu życia wpływające na potęgowanie i umacnianie zdrowia

1. Odpowiedni ubiór

Dzieci i młodzież powinny ubierać się odpowiednio do pogody, tak by organizm nie przegrzewał się i nie pocił podczas wysokich temperatur na zewnątrz i wewnątrz pomieszczeń np. w domu, w szkole i innych. Nie należy również pozwolić na to, by organizm został wyziębiony podczas niskich temperatur i niekorzystnej aury. Należy zadbać o odpowiedni ubiór ze szczególnym zwróceniem uwagi na okrycie głowy, okrycie tułowia (okolice nerek), a także na ciepłe i nieprzemakalne obuwie.

2. Urozmaicona dieta bogata w składniki odżywcze, witaminy i minerały

W diecie wzmacniającej odporność nie powinno zabraknąć białka, szczególnie zawartego w chudym mięsie, drobiu, rybach, jajach i serach. Szczególną rolę odgrywają tu także witaminy: C, A, E zawarte przede wszystkim w świeżych owocach i warzywach oraz witamina D, która jest produkowana pod wpływem promieniowania słonecznego padającego na skórę. Istotne są też składniki mineralne takie jak cynk, żelazo, magnez, selen. W diecie nie powinno zabraknąć błonnika. Należy pić dużo wody (zaleca się 30 ml/kg.m.c.), a także mleka i napojów mlecznych, fermentowanych (550g/dzień). Bardzo ważne jest, aby dzieci i młodzież spożywały przed wyjściem do szkoły śniadanie, II śniadanie w szkole oraz ciepły posiłek na obiad w szkole lub po powrocie do domu. Kolacja powinna być lekkostrawna, spożywana minimum 2 godziny przed snem.

3. Aktywność fizyczna i zabawa

Zaleca się, aby codziennie, niezależnie od pogody, spędzać przynajmniej godzinę na powietrzu. Należy zachęcać dzieci i młodzież do jak najczęstszej aktywności fizycznej. W okresie wzrostu i rozwoju młodych osób należy unikać zbyt forsownych, mocno obciążających sportów. Wskazane jest także od czasu do czasu zmieniać klimat i otoczenie.

4. Sen i odpoczynek

Nic tak nie regeneruje i nie wzmacnia sił organizmu, a co za tym idzie również odporności, jak właściwa ilość snu, w wywietrzonym wcześniej pomieszczeniu. Optymalna dawka nocnego odpoczynku w przypadku dzieci i młodzieży w wieku szkolnym jest większa niż u dorosłego i wynosi 9-11 godzin na dobę.

5. Higiena ciała i otoczenia.