



ФБУЗ
«ЦЕНТР ГИГИЕНИЧЕСКОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
РОСПОТРЕБНАДЗОРА

ЗОЖ против болезней

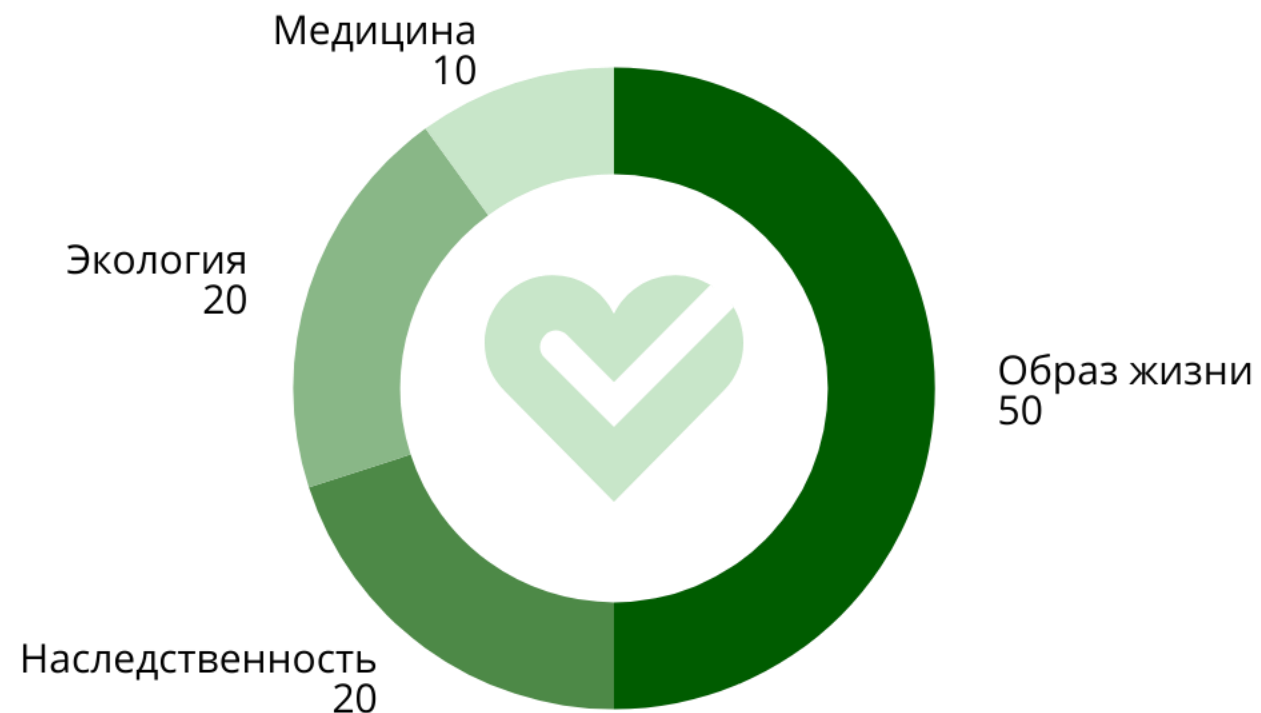
Гаврилин Александр Александрович

заведующий отделением санитарно-
гигиенического воспитания и обучения по
вопросам здорового питания,

врач по гигиене питания



ЗОЖ ИЛИ НОЖ?



- режим
- диета
- активность
- привычки
- настрой
- среда

РЕЖИМ СНА



нарушение сна снижает
иммунитет и гормональную
функцию организма



Досуг
сообразно времени

- засыпать лучше до 23:00
- прогулка 30 минут
- отложить телефон
- создать тишину,
темноту и прохладу
- вставать по будильнику
- позавтракать



«ДИЕТА» (ОБРАЗ ПИТАНИЯ)

**Зерновые
продукты**

6-7 порций в день

**Овощи
Фрукты**

6-7 порций в день



5

3 + 2

приемов пищи

**Молочные
продукты**

2-3 порции в день

**Белковые
продукты**

2-3 порции в день

включать немного масел,
снижать соль, сахар, насыщенные жиры

АКТИВНОСТЬ

8...6 тыс. шагов

- прививать физическую культуру
- использовать время для подвижных игр
- начинать утро с разминки
- 30 минут активности ежедневно

уборка - тоже считается!

Привычки

Здоровые привычки:

ЗОЖ

про-активность
забота о гигиене
психогигиена

Вредные привычки:

курение (и "парение")
нездоровое питание
небезопасное поведение
гиподинамия

Настроение



Психогигиена

...не следует преувеличивать или преуменьшать значимость **психического** статуса в вопросах сохранения и укрепления **физического** здоровья...



ЗДОРОВАЯ СРЕДА ОБИТАНИЯ

Факторы среды обитания:

- биологические
- химические
- физические
- бытовые
- социальные



- * профилактика инфекционных заболеваний
- * профилактика отравлений
- * освещение и микроклимат
- * гигиенические подходы к организации жилья и процессов обучения
- * воспитание и образование

Ищем ЗОЖ в сети



ФБУЗ ЦГОН Роспотребнадзора
cgon.rospotrebnadzor.ru

Специальный сайт Роспотребнадзора
Здоровое-питание.рф

Санитарный щит страны - безопасность для здоровья
Санщит.рус

Союз педиатров России
pediatr-russia.ru

**НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ**

ЗОЖ начинается с семьи

Серия инфографик
"Здоровые привычки"

cgon.rospotrebnadzor.ru



#ВсемСанПросвет