

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 4 «Ягодка»

456440, Россия, Челябинская область, г. Чебаркуль, ул. Мира, 20,
тел. (35168) 2-35-12, (35168) 2-34-84

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка»
от 04.10.2023 г. № 109-Д

**КОРПОРАТИВНАЯ ПРОГРАММА
«УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РАБОТНИКОВ»**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад № 4 «Ягодка»
на 2023-2028 годы

Введение

Корпоративная программа «Укрепление здоровья работников» муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Детский сад № 4 «Ягодка» (далее именуется – Программа МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка») создана в целях реализации мероприятий программы «Укрепление общественного здоровья на территории Челябинской области», утвержденной распоряжением Правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография», утвержденного протоколом от 13.12.2018 г. Регионального стратегического комитета в соответствии с перечнем поручений Губернатора Челябинской области.

Программа МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» включает в себя 3 блока по наиболее актуальным направлениям: повышению физической активности, сохранению психологического здоровья и благополучия, формированию приверженности к здоровому питанию.

1. Пояснительная записка

По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье - неоценимое счастье для каждого человека, условие его активной полноценной и долгой жизни, успешности во всех сферах жизнедеятельности, а также основа для процветания и развития своей страны.

Программа МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» - это долгосрочный проект, участниками которого выступают государство-работодатель-работник, как элемент корпоративной культуры и программы лояльности в системе управления персоналом и достижения конкретными измеримых результатов.

В настоящее время очень широкое распространение получил термин «здоровьесбережение». Под здоровьесбережением принято понимать систему мер, направленных на сохранение и укрепление здоровья участников образовательного процесса (как воспитанников, так и работников).

А так как ребенок-дошкольник много времени проводит в детском саду, то и люди его окружающие должны демонстрировать здоровый образ жизни, чтобы прививать его детям.

Программа МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» разработана на основе:

- Указа Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

- Федерального закона от 21.11.2011 № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»;

- Федерального закона № 15-ФЗ от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака»;

- Паспорта национального проекта «Демография», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и

национальным проектам, протокол от 24.12.2018 № 16;

- Паспорта федерального проекта «Формирование системы мотивации граждан к здоровому образу жизни, включая здоровое питание и отказ от вредных привычек», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 24 декабря 2018 года № 16;

- Приказа Министерства здравоохранения РФ от 15 января 2020 года № 8 «Об утверждении Стратегии формирования здорового образа жизни населения, профилактики и контроля неинфекционных заболеваний на период до 2025 года»;

- Распоряжение правительства Челябинской области № 57-рп от 31.01.2020 года, в рамках задач региональной составляющей национального проекта «Демография».

Объектом данной программы является образ жизни работников МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» с позиции здоровьесбережения.

Предметом - факторы, приводящие к нарушению здоровья работников.

2. Цель и задачи программы

Цель:

Увеличение личного потенциала каждого работника и корпоративного человеческого капитала как основного ресурса дошкольной организации посредством формирования у персонала умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в профессиональной деятельности.

Задачи:

1. Выявить факторы, влияющие на здоровье работников и получить общие сведения о состоянии здоровья персонала через организацию контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров и проведением ежегодного «Мониторинга здоровья» в форме опроса (анкетирования работников).

2. Создать условия для воспитания у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, организации мероприятий и условий, способствующих воспитанию приверженности принципам здорового образа жизни.

3. Организовать физкультурно-оздоровительную работу с персоналом и культурный досуг.

4. Разработать систему поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте.

5. Разработать систему оценки эффективности проводимых мероприятий.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни работников МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» составлена с учётом возраста, пола, реального состояния здоровья и факторов риска, наличия неблагоприятных профессиональных, социальных, экономических условий.

Сроки реализации: 2023-2028 год.

Участники: работники МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка», медицинская сестра ГБУЗ «Районная больница г. Чебаркуль», врачи МПЦ «Уральская кузница».

3. Механизм реализации Программы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка».

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий,

способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья работников.

2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья работников.

3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования работников.

4. Основные направления деятельности по реализации Программы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка».

1. Организация информирования сотрудников о выявлении и профилактике заболеваний и факторов риска их развития, а также по формированию здорового образа жизни: проведение лекций и бесед с использованием наглядных агитационных материалов, оформление стендов, размещение видеоматериалов на официальном сайте и пр.

2. Организация активного отдыха сотрудников, в том числе проведение занятий физкультурой и оздоровительной гимнастикой (на рабочем месте, на спортивной площадке и др.).

5. Мониторинг реализации Программы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» проводится по следующим параметрам:

1. Повторное проведение анкетирования с помощью анкеты (Приложение 1), с целью выявления динамики факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений об изменении состояния здоровья персонала, в процессе реализации программы.

2. Организация контроля над проведением периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации с целью выявления динамики заболеваний и факторов риска их развития в процессе реализации программы.

3. Оценка охвата сотрудников и удовлетворенности программой.

6. Ожидаемый эффект от реализации мероприятий программы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка».

В результате реализации программы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» предполагаются следующие результаты:

для сотрудников:

- Изменение отношения к состоянию своего здоровья.
- Укрепление здоровья и улучшение самочувствия.
- Увеличение продолжительности жизни.
- Приверженность к ЗОЖ.
- Выявление заболеваний на ранней стадии.
- Возможность получения материального и социального поощрения.
- Сокращение затрат на медицинское обслуживание.
- Улучшение условий труда.
- Улучшение качества жизни.

для работодателя:

- Сохранение на длительное время здоровых трудовых ресурсов.
- Повышение производительности труда.
- Сокращение трудопотерь по болезни.
- Снижение текучести кадров.

- Повышение имиджа организации.
- Внедрение приоритета здорового образа жизни среди работников.
- Снижение заболеваемости и инвалидизации работников.
- Повышение численности работников, ведущих здоровый образ жизни.

для государства:

- Снижение уровня заболеваемости.
- Сокращение дней нетрудоспособности.
- Сокращение смертности.
- Снижение расходов, связанных с медицинской помощью и инвалидностью.
- Увеличение национального дохода.

7. Этапы реализации Программы МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка».

1. Проведение анкетирования с помощью анкеты (Приложение 1), с целью выявления факторов, влияющих на здоровье работников и получения общих сведений о состоянии здоровья персонала.

2. Организация контроля над проведением предварительных и периодических медицинских осмотров, профилактических медицинских осмотров, диспансеризации сотрудников с целью выявления заболеваний и факторов риска их развития (пояснение о проведении указанных медицинских мероприятий представлены ниже).

3. Проведение ежегодного мониторинга здоровья по распространённым факторам риска в форме опроса сотрудников: низкая физическая активность, избыточный вес, повышенное артериальное давление, несбалансированное питание и пр.

4. Воспитание у работников более ответственного отношения к своему здоровью с использованием различных подходов: системы контроля, обучения, поддержания навыков и проверки знаний, взаимодействия с представителями профсоюзной организации, организации соревнований между трудовыми коллективами и пр.

5. Проведение инструктажей персонала с целью предупреждения случаев инвалидности, причиной которых является производственный травматизм и вредные факторы.

6. Организация системы поощрений за работу по укреплению здоровья на рабочем месте.

7. Организация физкультурно-оздоровительной работы с сотрудниками и членами их семей.

8. Организация культурного досуга сотрудников: посещение музеев, театров, выставок и пр.

9. Оценка эффективности проводимых мероприятий.

10. Предварительные и периодические медицинские осмотры.

11. Профилактические медицинские осмотры.

12. Диспансеризация.

8. Механизмы и мероприятия.

Блок 1. Мероприятия, направленные на повышение физической активности.

1. Советы по повышению повседневной физической активности

(Приложение 2).

2. Разработка десятиминутных комплексов упражнений, которые можно проводить прямо на рабочем месте, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика.

3. Участие коллектива в спортивных мероприятиях, спартакиадах, турнирах, спортивных конкурсах, велопробегах.

4. Использование гаджета «шагомер» для сотрудников на постоянной основе.

5. Участие в программе сдачи норм ГТО.

6. Проведение акции «На работу пешком», «Утренняя зарядка», «Неделя без автомобиля».

7. Проведение коллективного отдыха на свежем воздухе, дни здоровья.

8. Организация культурно-спортивных мероприятий для работников с участием членов их семей, в том числе зимние прогулки на лыжах, катание на коньках, велосипедах, летний отдых.

9. Организация посещения работниками занятий в группе «Фитнес».

Блок 2. Мероприятия, направленные на сохранение психологического здоровья и благополучия работников.

1. Проведение тренингов, консультаций, семинаров по управлению конфликтными ситуациями.

2. Разработка мероприятий, направленных на противодействие профессиональному выгоранию.

3. Положительная оценка руководителем результатов труда работников, выражение благодарности за успешно выполненные задачи, поощрение общения сотрудников друг с другом.

4. Удовлетворение базовых потребностей работника. Чем больше потребностей удовлетворено, тем ниже уровень стресса и выше продуктивность.

5. Формирование у работников таких личностных качеств, как жизнерадостность, стрессоустойчивость, целеустремленность, уверенность в себе на основе стабилизации душевного равновесия, поддержание в коллективе атмосферы взаимной поддержки и доверия.

6. Оборудование комнаты психоэмоциональной разгрузки.

Блок 3. Мероприятия, направленные на формирование приверженности к здоровому питанию.

1. Информирование работников об основах рациона здорового питания: размещение информационных материалов (плакаты, буклеты, листовки), организация образовательных семинаров, лекций, мастер-классов (Приложение 3).

2. «Чистая вода» в организации.

3. Размещение информационных материалов для сотрудников по вопросам здорового питания и снижения веса.

4. Участие в проекте «Демография «Основы здорового питания», обучении по санитарно-просветительским программам «Основы здорового питания».

5. Обеспечение выбора продуктов и блюд для здорового питания.

6. Проведение тематических Дней здорового питания.

**План мероприятий, сопровождающих реализацию корпоративной программы
«Укрепление здоровья работников»
МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка»
на 2023 – 2028 годы**

	2023	2024	2025	2026	2027	2028
1 квартал		Лекция «ЗОЖ. Физическая активность на рабочем месте. Комплекс упражнений».	Семинар «Формирование психологической устойчивости в стрессовых ситуациях».	Консультация «Психологический климат в коллективе как фактор сохранения психологического здоровья».	1. Мастер-класс «Правильный выбор продуктов и блюд для здорового питания». 2. Акция «Чистая вода».	1. Семинар «Управление конфликтными ситуациями» 2. Акция «Неделя без автомобиля».
2 квартал	<ol style="list-style-type: none"> 1. Прохождение работниками периодического медицинского осмотра. Заключение Медико-профилактического центра «Уральская кузница» (далее – МПЦ). 2. Направление работников на дополнительное обследование в МПЦ. 3. Мониторинг здоровья работников МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка» (повторное анкетирование). 					
3 квартал		1. Консультация «Профилактика синдрома эмоционального выгорания». 2. Консультация «Перегревание. Тепловой удар. Термический ожог».	Консультация «Правильное питание – залог здоровья». Акция «На работу пешком».	1. Лекция «Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания». 2. Консультация «Если у Вас повышен уровень холестерина (сахара в крови)».	1. Консультация «Профилактика кишечных инфекций». 2. Организация культурного досуга сотрудников (посещение музеев, театров, выставок).	Турслёт для работников с участием членов их семей «Выходной вместе».
4 квартал	1. Утверждение корпоративной программы «Укрепление здоровья работников». 2. Анкетирование работников. 3. Анализ состояния здоровья работников. 4. Консультация «Профилактика ОРВИ и гриппа». 5. Вакцинирование работников.	1. Лекция «Рациональное питание. Профилактика ожирения». 2. Консультация «Профилактика ОРВИ и гриппа». 3. Вакцинирование работников.	1. Курсы повышения квалификации. «Обучение оказанию первой помощи». 2. Консультация «Профилактика ОРВИ и гриппа». 3. Вакцинирование работников.	1. Культурно-спортивное мероприятие «День здоровья». 2. Консультация «Профилактика ОРВИ и гриппа». 3. Вакцинирование работников.	1. Консультация «Переохлаждение и обморожение». 2. Консультация «Профилактика ОРВИ и гриппа». 3. Вакцинирование работников.	1. Курсы повышения квалификации. «Обучение оказанию первой помощи». 2. Консультация «Профилактика ОРВИ и гриппа». 3. Вакцинирование работников. 4. Утверждение новой корпоративной программы укрепления здоровья работников.

9. Рекомендуемая литература, (ссылки на аудиокниги):

1. Села батарейка: как понять, что у тебя профессиональное выгорание
<https://okocrm.com/blog/professionalnoe-vygoranie/>
2. Школа Здорового питания (проект Роспотребнадзора) <https://xn--8sbehgcimb3cfabqj3b.xn--p1ai/school/>
3. Здоровое питание: принципы, правила и продукты
<https://www.kn.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>
4. **Как вести активный образ жизни.**
<https://zone/aktivnyy-i-zdorovyuy-obraz-zhizni-s-chego-nachat.html>
5. Правила семьи: активный образ жизни
<https://familydoctor.ru/about/publications/zdorovyuy-obraz-zhizni-pravila-semi-aktivnyy-obraz-zhizni.html>
6. Десять советов для активного образа жизни
<https://anapa-rodnik.com/stati/10-sovetov-dlya-zdorovogo-obraza-zhizni.html>

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

АНКЕТА ДЛЯ РАБОТНИКОВ МБДОУ «Д/с № 4 «Ягодка»

Уважаемый сотрудник!

В нашей организации запланированы мероприятия по укреплению здоровья и профилактике заболеваний на рабочих местах. Вы можете помочь в выявлении потребностей в вопросах здоровья и ЗОЖ. Исследование полностью анонимное, полученные данные будут использованы в обобщенном виде.

Просим Вас ответить на вопросы, выделив выбранный вариант ответа.

Заранее благодарим Вас за внимание и помощь!

1. ВАШ ПОЛ:

1. Мужской
2. Женский

2. ВАШ ВОЗРАСТ:

1. 18-34
2. 35-54
3. 55-74
4. 75+

3. ВАШЕ ОБРАЗОВАНИЕ

1. Среднее
2. Среднее специальное (профессиональное, техническое)
3. Высшее
4. Имеете дополнительное образование

4. СТАТУС КУРЕНИЯ

1. Ежедневно
2. Нерегулярно
3. Бросил(а)
4. Никогда не курил(а)

5. УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ НАПИТКОВ

1. 3-4 раза в неделю
2. 1-2 дня в неделю
3. 1-3 дня в месяц

6. ПОВЫШЕННОЕ АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ У ВАС БЫВАЕТ?

1. Редко
2. Постоянно
3. Никогда
4. Не контролирую

7. КАКИЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЫ У СЕБЯ ОТМЕЧАЕТЕ?

1. Болезни сердечно - сосудистой системы
2. Болезни органов дыхания
3. Болезни нервной системы
4. Болезни органов пищеварения
5. Болезни мочеполовой системы
6. Болезни кожи и придатков
7. Другое (указать)

8. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ХОЛЕСТЕРИНА В КРОВИ?

1. Да
2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)

9. ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ СВОЙ УРОВЕНЬ ГЛЮКОЗЫ В КРОВИ?

1. Да

2. Нет
3. Никогда не контролировал(а)
10. **КАКИМИ ВИДАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ВЫ ЗАНИМАЕТЕСЬ?**

(выберите один или несколько вариантов)

1. Зарядка/Гимнастика
2. Бег
3. Фитнесс
4. Силовые тренировки
5. Плавание
6. Лыжный спорт
7. Велосипедный спорт
8. Спортивные игры
9. Другое (указать)
10. Не занимаюсь

11. **СКОЛЬКО МИНУТ В ДЕНЬ ВЫ ПОСВЯЩАЕТЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ?**

1. Менее 30 минут
2. 30 минут - 1 час
3. 1-3 часа
4. 3-5 часов
5. 5 и более
6. Другое (указать)

12. **ВАШ РОСТ (см)**

13. **ВАШ ВЕС (кг)**

14. **ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ ДОМА?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

15. **ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ СИЛЬНЫЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ НА РАБОТЕ?**

1. Да
2. Нет
3. Затрудняюсь ответить

16. **КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ, ПРОВОДИМЫЕ В НАШЕЙ ОРГАНИЗАЦИИ, МОГЛИ БЫ ВАС ЗАИНТЕРЕСОВАТЬ?**

1. Мероприятия по вопросам отказа от курения
2. Мероприятия по вопросам здорового питания и похудения
3. Мероприятия по вопросам артериальной гипертензии и контроля артериального давления
4. Мероприятия по вопросам занятий физической активности.
5. Помощь при сильных психоэмоциональных нагрузках и стрессовых ситуациях
6. Другое (указать)

17. **КАКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ, НА ВАШ ВЗГЛЯД, МОГУТ ПРОВОДИТЬСЯ НА ВАШЕМ РАБОЧЕМ МЕСТЕ?**

Дата заполнения «_____» 20____ г.

Благодарим за участие!

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Советы по повышению повседневной физической активности

Многим людям, в силу разных причин, трудно сразу приступить к тренирующим занятиям оздоровительной физкультурой. Поэтому для начала, чтобы выработать положительную мотивацию и хотя бы встать на путь дальнейшего оздоровления, следует увеличить повседневный уровень двигательной активности. С этой целью рекомендуется:

Больше ходить пешком, заменить ходьбой подъем на лифте и поездку в душном автобусе.

Заниматься ежедневно утренней гимнастикой, 15 минут упражнений утром повысят настроение, более плавно переведут организм из состояния сна в состояние дневного бодрствования, снимут сонливость. С утренней гимнастикой день начнется совершенно с другим самочувствием.

Стараться быть подвижными в течение дня, растягиваться, чтобы сохранять мышцы эластичными, а суставы гибкими.

Дома во время приготовления ужина или во время другой домашней работы полезно включить музыку и подвигаться, потанцевать, не прекращая основного занятия.

Использовать прогулку с собакой или игры с маленькими внуками, поход за грибами и ягодами и даже уборку дома.

Заниматься физическим трудом (работа на приусадебном участке и пр.).

Играть в подвижные игры (волейбол, бадминтон, теннис и т. д.).

Начать регулярные занятия каким-либо видом физкультуры (ходьба, плавание, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, медленный бег и т. д.).

Помните! Положительный эффект физической активности проявляется только при постоянных занятиях.

Чтобы легче было поддерживать хороший уровень активности, соблюдайте эти простые правила:

Упражнения и тренировки должны нравиться, быть приятными, поэтому для ежедневных тренировок выбирайте любимый тип упражнений и занятия, которые Вам подходят, могут быть легко включены в Ваш распорядок.

Не ждите сразу блестящих результатов, наберитесь терпения.

Начинайте занятия постепенно и расширяйте режим активности.

Найдите друзей для совместных занятий.

Не старайтесь соревноваться с другими участниками. Стремитесь улучшить свой собственный результат.

1-2 дня в неделю должны быть выходными для того, чтобы избежать перегрузки.

Приступайте к занятиям только после того, как Вы полностью оправились после болезни. После этого продолжите занятия с меньшей нагрузкой, чем до болезни.

Надевайте удобную обувь и свободную одежду.

Помните, занятия физической активностью должны продолжаться всю жизнь! Не следует начинать слишком интенсивно. Получайте удовольствие от того, что Вы становитесь здоровее!

5 признаков улучшения здоровья после увеличения физической активности

Снижение артериального давления.

Улучшение сна, настроения и самочувствия.

Урежение пульса в покое.

Более быстрое восстановление частоты сердечных сокращений до исходных значений после занятия (примерно в течение 10 минут).

Постепенное повышение интенсивности физической нагрузки не сопровождается увеличением утомляемости.

Повышение физической активности позволит вам сохранить здоровье на долгие годы!

«Здоровое питание. Что надо знать об основах здорового питания?»

Памятка «12 правил здорового питания»

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
 2. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие, как хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис и картофель.
 3. Несколько раз в день следует есть разнообразные овощи и фрукты (хотя бы по два тех и других в день дополнительно к картофелю). Предпочтение нужно отдавать продуктам местного производства.
 4. Следует ежедневно потреблять молоко и молочные продукты, отдавая предпочтение продуктам с низким содержанием жира и соли.
 5. Рекомендуется заменять мясо и мясные продукты с высоким содержанием жира на рыбу, птицу, яйца, бобовые.
 6. Следует ограничить потребление сливочного масла в кашах и на бутербродах.
 7. Ограничить потребление сахара, сладостей, кондитерских изделий, сладких напитков, десерта.
 8. Общее потребление поваренной соли не должно превышать 6 г (одной чайной ложки) в день. Рекомендуется использовать йодированную соль.
 9. Не следует употреблять более 2 порций (30 мл) чистого алкоголя в день для мужчин и 1 порции алкоголя в день для женщин. 1 порция - это 1 рюмка водки (25 мл), или 1 фужер вина (100 мл), или 1 кружка пива 250 мл. Более высокие дозы, даже при однократном приеме, вредны для организма.
 10. Следует отдавать предпочтение приготовлению продуктов на пару, путем отваривания, запекания или в микроволновой печи.
 11. Нормальная масса тела должна соответствовать рекомендованным границам. Их можно определить с помощью индекса массы тела (ИМТ). Он рассчитывается по формуле: вес (в килограммах) разделить на рост (в метрах), возведенный в квадрат. $ИМТ = ВЕС (КГ) / РОСТ (М)^2$
Норма: 18,5-24,9
- Для сохранения нормальной массы тела, кроме соблюдения принципов рационального питания, следует поддерживать умеренный уровень физической активности.
12. Беременным женщинам и кормящим грудью матерям следует придерживаться исключительно грудного вскармливания на протяжении первых шести месяцев жизни ребенка. После 6 мес. вводится прикорм. Грудное вскармливание может быть продолжено до двух лет.

Что рекомендуется, если у Вас повышен уровень холестерина?

- Употреблять не более 2-3-х яичных желтков в неделю, включая яйца, используемые при приготовлении пищи.
- Ограничить потребление субпродуктов (печени, почек, мозгов), рыбной икры, креветок, крабов (не более 1 раза в месяц).
- Употреблять нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, срезать видимый жир, удалять жир, вытапливаемый при приготовлении пищи, с дичи снимать кожу.
- Глубокое прожаривание, особенно с использованием животных жиров, заменить тушением, отвариванием, запеканием.
- Исключить все виды копченостей, жирных сортов колбас, жирного окорока, свиного сала, грудинки, корейки.
- Салаты заправлять не сметаной и майонезом, а растительными маслами.
- Избегать употребления сливочного масла.
- Использовать нежирные сорта кефира (1%), снятое молоко, нежирные (4%, 9%, 11%) сорта творога и сыра (сулугуни, брынза, осетинский и др.)
- Употреблять фрукты и овощи - не менее 400 г в день.
- Использовать хлеб из муки грубого помола.
- Отдавать предпочтение «белому» мясу (птице, рыбе), ограничить «красное мясо» (говядину, баранину, свинину) до 2-х раз в неделю.

Как ограничить потребление поваренной соли?

–Ограничить общее потребление соли до 5 г (чайная ложка без верха) в день. Следует употреблять йодированную соль.

–Избавиться от привычки досаливать пищу за столом, не пробуя ее.

–Отказаться от солений, маринадов и продуктов консервирования и копчения.

Здоровое питание способствует нормализации артериального давления!

Результат Вашего лечения во многом зависит от питания.