



ՀՐԱՃԱՐՎԵՆ ԶԱՌՑԻ ԸՄՊԵՆԻՔՆԵՐԻՑ

Քաղցր գազավորված ըմպելիքները չունեն որևէ սննդային արժեք, բայց պարունակում են շատ շաքար: Օրինակ՝ 250 գ. կոլայի կամ ֆանտայի շիշը պարունակում է շուրջ 110-150 դատարկ կալորիաներ: Այդ ըմպելիքները հարուստ են նաև կոֆեինով, որը ցանկալի չէ օգտագործել երեխաներին:

Քաղցր ըմպելիքները չեն կարող փոխարինել սովորական մաքուր ջրին և չեն հագեցնում ծարավը:

Տուրը մարդու համար ամենակարևոր նյութն է, բանի որ մեր օրգանիզմը 60-80% կազմված է ջրից: Երբ մարդը մարզվում է և քրտնում, նա կորցնում է ջուր, որի պակասն անհրաժեշտ է լրացնել:

Խմելու ջրին բնական համեղի համ տալու համար կարող ես ավելացնել լիմոն, խնձորի կամ նարնջի կեծույ, նաև այլ տերևներ:

Խորհուրդ է տրվում՝

- Քաղցր գազավորված ըմպելիքների փոխարեն օգտագործել մաքուր ջուր՝ 1,5-2 լ և յուրաքանչյուր կաթ՝ 0,5% (օրական 2-ից 4 բաժակ):

- Սահմանափակել բնական հյութերը՝ օրական մինչև կես բաժակ: Միրգն ավելի օգտակար է բնական հյութից:
- Կարողալ հյութերի բաղադրությունը մինչ գնելը: Շատ «բնական հյութեր» պարունակում են ավելացրած շաքար:



Ամեն օր պահպանե՛ք

5210 կանոնները,

կանխարգելք ավելցուկային բաշը և հետագա հիվանդությունները:



Materials and program made possible with funding from the AstraZeneca Young Health Programme

Աղյուսակագրված է Let's Go կայքէջից: www.lets.go.org



ՕՐԱԿԱՆ ԱՌՆՎԱԶՆ 5 ԲԱԺԻ ԲԱՆՁԱՐԵՐԵՆ ԵՎ ՄՈՐԳԵՐ

Բազմազան, շատ բանջարեղեն և մրգեր պարունակող սննդակարգը հանդիսանում է վիտամինների և միկրոտարրերի, բջջաթաղանթի և հալկաօքսիդանտների աղբյուր, անհրաժեշտ է օրգանիզմի իմունային համակարգի նորմալ գործունեության համար:

Բուսական մթերքների մեծ մասը պարունակում է բիչ ճարպ և կալորիաներ և հանդիսանում է առողջ ուտեստների լավ տարբերակ:

Ամեն օր պետք է օգտագործել տարբեր տեսակի և գույների բանջարեղեն և մրգեր:

Փորձեք բանջարեղենի, մրգերի և կանաչեղենի բազմազան տեսակների և համադրեք տարբեր համեր:

Առողջ սևիվեք ամբողջ ընտանիքով, միասին պլանավորեք սննդակարգը, գնումներ կատարեք և առողջ ճաշատեսակներ պատրաստեք: Վայելեք շվիտը ընտանեկան ճաշի սեղանի շուրջ:

Խորհուրդ է տրվում՝

- Ամեն օր առավոտյան օգտագործել առողջ նախաճաշ:
- Օգտագործել բանջարեղեն կամ միրգ սննդի ամեն ընդունման ժամանակ:
- Նախապես վճանալ և կտրատել բանջարեղենը և միրգը՝ պատրաստելով օրվա ընթացքում օգտագործելու համար:



ՕՐԱԿԱՆ 2 ԺԱՄ ԵՎ ԴՎԱԿԱՆ ԷԼԵԿՏՐՈՆԱԶՅՈՒ ՄԻՋՈՑՆԵՐԻ ԴՅՏ

Դեռուստացույցի և համակարգիչի չարաչափում կապված է ավելցուկային սննդի օգտագործման հետ և նպաստում է գիրմալայուն:

Կանաչ լի է հետաքրքիր բաներով: Ազատ ժամանակն անցկացրեք տարբեր օգտակար զբաղմունքներով:

Դեռուստացույցի և համակարգիչի փոխարեն կարելի է, օրինակ՝ զբոսնել, հեծանիվ վարել, գնալ լողավազան կամ սպորտային խմբակ, ֆուտբոլ կամ բասկետբոլ խաղալ, մասնակցել արշավներին, պարել, խաղալ սեղանի խաղեր, շփվել ընտանիքի հետ, կարդալ գիրք և այլն:

Խորհուրդ է տրվում՝

- Չտեղադրել հեռուստացույց ննջասենյակում:
- Անջատել հեռուստացույցը և վայելել ընտանեկան սեղանի շուրջ շփումը:
- Ընտրողաբար վերաբերվել հաղորդումներին, պլանավորել, թե ինչ եք դիտելու միասին և հետո բնակարկել դիտած հաղորդումը կամ կինոնկարը:
- Ազատ ժամանակն անցկացնել ակտիվ եղանակով:



ՕՐԱԿԱՆ ԱՌՆՎԱԶՆ 1 ԺԱՄ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

Չափավոր ֆիզիկական ակտիվությունը մկանների մասնակցությամբ կատարվող գործունեությունն է, որն ուղեկցվում է էներգիայի ծախսով և բերում է սրտի զարկերի հաճախացման և կարճատև շնչափողոց փոփոխության: Ինտենսիվ ֆիզիկական ակտիվության ժամանակ մարդը քրտնում է, ինչպես օրինակ՝ արագ վազելիս, պարելիս, ֆուտբոլ խաղալիս:

Ձգտեք շարժվել օրական առվվազն մեկ ժամվա ընթացքում: Ընտրեք ֆիզիկական ակտիվության ձևեր համար հասանելի և համեղի տարբերակ:

Ֆիզիկական ակտիվությունը նաև զվարճանք է և հաճույք, այն բարձրացնում է մարդու տրամադրությունը:

- Բացի այդ, ֆիզիկական ակտիվությունը,
 - նպաստում է լավ ինքնազգացողությանը,
 - օգնում է պահպանել նորմալ բաշ,
 - ուժեղացնում է մկանները և սիրտը,
 - մարդուն դարձնում է ճկուն:

Խորհուրդ է տրվում՝

- Ավելի շատ բայելեք, քիչ նստեք, շօգույն վերելակից, խաղալ դրսում ընկերների հետ:
- Անավտոմատ սնունդ մարզվաք, զբոսնել ճաշից հետո:
- Անավտոմատ և երեխային շանը հանել զբոսանքի: