

Как можеш да станеш клиент на Център за обществена подкрепа?

1. Подаване на Заявление от родител за включване на детето в група за изграждане на здравословни и двигателни умения за деца с наднормено тегло
2. Медицинска бележка от личен лекар на детето за здравословното състояние на детето с цел физическо натоварване

*КОЛКО ДВЖЕНИЕ Е НЕОБХОДИМО
ЗА ДА СЕ ИЗРАЗХОДВАТ КАЛОРИИТЕ ОТ ХРАНАТА?*

Хамбургер	300 ккал	20 минути	баскетбол
Печена наденица	220 ккал	45 минути	Тенис на маса
Парче ябълков пай	200 ккал	50 минути	Аеробика
Пица	450 ккал	60 минути	Плуване
Парче торта	300 ккал	90 минути	Копане в градина
Шоколад	560 ккал	60 минути	Джогинг
Чаша сладолед	200 ккал	25 минути	Колоездене
Пържени картофи	300 ккал	30 минути	Чистене на сняг
Чаша кока кола	120 ккал	60 минути	Риболов

Сдружение „Асоциация ЕС-О-ЕС жени и деца преживели насилие”

Център за обществена подкрепа

Град. Нови пазар

Ул. „Ген Скобелев” №18

Тел. 0537 2 53 43

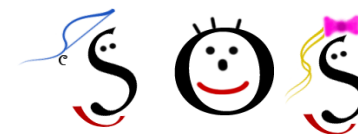
Зала за работа с деца с наднормено тегло

Гр. Нови пазар

Ул. „Оборище” №3 ет. 3

Сдружение „Асоциация ЕС-О-ЕС жени и деца преживели насилие”

Център за обществена подкрепа



Програма „Аз ще успея”

За да има успех нашето начинание, усилията трябва да са взаимни!

Мили родители,

Редукцията на теглото не е наказание, а дълготрайна инвестиция в бъдещето здраве. Необходима е цялостна и дълготрайна промяна в стила на живот и хранене.

Усилията си заслужават, защото намаляването на теглото подобрява здравето, издръжливостта на стрес и удължава живота.

Редукцията на теглото може да се постигне единствено с изграждане на двигателен и хранителен режим.

Подрастващите не трябва да се подлагат на строги диети.

Децата за да растат здрави трябва да приемат от основните групи храни

- ⇒ зърнени храни и картофи;
- ⇒ плодове и зеленчуци;
- ⇒ мляко и млечни продукти;
- ⇒ месо, риба, яйца и бобови храни и ядки;
- ⇒ масло, слънчогледово олио, зехтин
- ⇒ захарни продукти и сладкарски изделия;

За да се справят с диетичните ограничения, предоставената храна на децата трябва да е :

- засищаща
- вкусна
- разнообразна

Намалете захарни изделия, пикантните подправки, мазнините и солта.

Предоставяйте им всеки ден сурови плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни.

Необходимо е приемането на вода в малки количества през целия ден – до 2 литра

Храненето трябва да е три пъти дневно. Препоръчително е да се включат две междинни закуски от пресни плодове и зеленчуци.

Да не се консумира храна след 19 часа. Закъсняването или пропускането на хранене засилва апетита.

При приготвянето на храната използвайте здравословни кулинарни технологии, избягвайте пърженето.

Отслабването е бавен процес. Трябва да ги стимулираме и окуражаваме дори и при минимални резултати. Трябва да знаете, че здравословното отслабване е до 500гр. на седмица.

При пазаруване интересувайте се от калорийното съдържание на продуктите.

ПРИЧИНИ ЗА НЕДНОРМЕНО ТЕГЛО

1. **Нездравословно хранене** с повишен прием на мазнини и захар. Преяждането осигурява излишък от калории, които се складират под формата на мазнини.
2. **Застоял начин на живот.** Води до изразходване на малко енергия, а излишната се запазва под формата на мазнини.
3. **Психологически причини.** Гладът не е единствената причина, за да се храним. Ядем и когато сме отегчени, изнервени, под стрес и др.
4. **Наследственост.**

Кой спорт е подходящ за детето ви?

Стимулирайте децата си да се движат активно: игри, разходки на открито, екскурзии и походи, ходене пеша до училище;
Ограничете престоя пред телевизора и компютъра

Най-важното е на детето да му харесва спорта, който ще практикува! Това ще му създаде здравословни навици от малко, ще го научи да губи и побеждава с достойнство, да бъде спортсмен, да уважава другите. Наблюдавайте детето си и ако трябва му помогнете да избере подходящ спорт.

Възраст 4 - 6 години

На тази възраст децата могат да координират прости движения. С каквото и спорт да започнат, наблегнете на забавния момент. Опитайте: танци; игри като дама и гоненица; скачане на въже; хващане на лека топка; каране на тротинетка или колело с помощни колелца.

Възраст 7 - 10 години

На тази възраст можете да дадете избора на самото дете. Опитайте с: гимнастика; танци; колоездене; тенис; йога; футбол; хандбал.

Възраст над 10 години

Индивидуалните спортове развиват у детето способността да се концентрира, да бъде инициативно и да разчита основно на себе си за постигане на целите си. Подходящи индивидуални спортове: бойни изкуства; атлетика; танци; гимнастика; тенис; тенис на маса.

Колективните спортове развиват способността да се работи за общия успех, но не по малко толерират индивидуалността - в общата игра всеки има своето място и своята роля. Освен това тези спортове развиват мисленето, освен мускулатурата. Подходящи колективни спортове: хандбал; футбол; баскетбол; волейбол;