



CENTRUM MEDYCZNE CZTERY PORY ROKU

KATARZYNA KÓZKA, URSZULA WYROBEK S.C.

UL. BRONIEWSKIEGO 39, BIELSKO-BIAŁA

tel. 33 443 22 30

www.cztery-pory-roku.com.pl



UDOWODNIONY WPŁYW NA ODPORNOŚĆ

- **Dieta**
 - **Karmienie piersią**
 - Wyłącznie KP do 6 miesięcy
 - Dalsze do 2 lat. I nawet dłużej! (wg WHO)
 - Bo mleko matki zawiera: przeciwciała, laktoferynę, lizozym, laktoperoksydazę i wiele innych cennych substancji
 - **Zdrowa dieta**



PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

CO TO JEST PIRAMIDA ZDROWEGO ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ?

Jest to jak najprostsze i jak najkrótsze ogólne przedstawienie kompleksowej idei żywienia, której realizacja daje szansę na zdrowe długie życie oraz zachowanie sprawności intelektualnej i fizycznej do późnych lat życia.

JAK ROZUMIEĆ / CZYTAĆ PIRAMIDĘ?

Piramida to graficzny opis odpowiednich proporcji różnych, niezbędnych w codziennej diecie, grup produktów spożywczych. Im wyższe piętro piramidy, tym mniejsza ilość i częstota spożywanych produktów z danej grupy żywności.

DO KOGO KIEROWANA JEST PIRAMIDA?

Piramida kierowana jest do osób zdrowych w celu zachowania dobrego stanu zdrowia. Należy pamiętać, że w przypadku współistnienia chorób cywilizacyjnych (typu otyłość, cukrzyca, choroba niedokrwienna serca, nadciśnienie, osteoporoza) konieczna może być modyfikacja proponowanych zaleceń w porozumieniu z lekarzem i dietetykiem.



SPOŻYWANIE ZALECANYCH W PIRAMIDZIE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH
W ODPOWIEDNIH ILOŚCIACH I PROPORCJACH ORAZ CODZIENNA
AKTYWNOŚĆ SĄ KLUCZEM DO ZDROWIA I DOBREGO SAMOPOCZUCIA.

- **Odpowiednia ilość i jakość snu**
- **Regularny ruch na świeżym powietrzu (wg CDC)**
 - 2 - 5 lat - Aktywne zabawy ruchowe min. kilka razy dziennie
 - 6 - 18 lat

Ćwiczenia aerobowe

min. 60 minut dziennie średnio intensywny wysiłek

min. 3 dni w tyg. - intensywny wysiłek

Wzmacnianie mięśni

min. 3 dni w tyg. - brzuszki, przysiady itp.

Wzmacnianie kości

min. 3 dni w tyg. - skakanka, bieganie

- **Szczepienia**
- **Kontakt ze zwierzęciem**
 - szczególnie przed 1. r. ż.
- **Nie przegrzewanie**
 - Optymalna temperatura w domu ~ 20-21°C
 - Ubiór adekwatny do pogody (A nie do daty!)
 - Dziecko powinno mieć lekko ciepły kark
 - Kończyny mogą być chłodne (oczywiście w granicach rozsądku - przy mrozach odpowiednio chronione)
- **Unikanie dymu tytoniowego**

Cenne źródła rzetelnych informacji medycznych: <http://pediatria.mp.pl/> oraz aplikacja:



Moje Dziecko

Medycyna Praktyczna Medycyna

PEGI 3