ПРЕВЕНЦИЯ НА ПОВЕДЕНЧЕСКИТЕ ФАКТОРИ НА РИСКА ЗА ВЪЗНИКВАНЕ НА ХНБ

Здравно-образователна кампания „Здравословен модел на хранене и оптимален двигателен режим “ - инициирана от РЗИ-Софийска област в гр. Самоков на 12.07.2022 г. с участието на представители на Клуба на пенсионера, Клуба на инвалидите и деца от 3 детски градини, в контекста на Националната програма за превенция на ХНБ 2021г.-2025 г.





Презентация на РЗИ-СО „Превенция на ХНБ“ пред 28 възрастни участници. Присъстващите попълниха анкета от презентацията - за самооценка на поведенческите фактори на риска хранене и физическа активност.

Покана за нови срещи



Събеседване, даване на практически препоръки и съвети за поддържане на здравословни навици в ежедневието.

Предоставяне на седем здравно - информационни материали от фонда на РЗИ: „Препоръки за здравословно хранене за населението - 18-65г.“; „Късна младост или ранна старост – хранене в третата възраст“; „10 златни правила за здравословно хранене“; „Полезни храни за Вашето здраве“; „Вашето здраве е във Вашите ръце“; „Нищо не уморява тялото така, както липсата на движение“; „Пример за здравословно меню с рецепти.“ Предоставяне и на сайта на Инспекцията https://www.rzi-sfo.bg – с конкретни разяснения за тематично ползване, при желание.

Дейности в ЦДГ „Детелина“, ДГ „Звънче“ и ДГ „Пролет

Децата участваха в преднамерени здравно-образователни ситуации. Бяха запознати с историите на храната от мултимедията „Вкусната дружина“, структурираха здравословни менюта с магнитните пирамиди на РЗИ за здравословно хранене и дееспособности. Участваха в състезание за рисунка „Отбор плодове“, срещу“ Отбор зеленчуци“ с наградни

книжки на РЗИ „Рисувай с нас . Бяха предоставени анкети за ролята на родителите по застъпените в кампанията фактори на риска, когато не се посещава детското заведение.



Подготовка на практически занятия с педагози.



Магнитна пирамида на ФА



Децата вече познават светофара на продуктовия набор от 4-те групи храни, за да пораснат здрави.





Оцвети и запомни. Със здравето шеги, не бива да си правиш ти.





Практически урок





Активни всеки ден







Здравословно или не?

Подвижни игри, екскурзия до лесопарк РИДО, а в неделя –заедно с родителите – каране на колела, плуване в басеин, разходка с кучето, засаждане на цветя, бране на горски плодове, ски на Боровец и кънки на лед , за здраве и удоволствие.