



ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с.Стамболово, област Хасково
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001
e-mail: kmet@stambolovo.bg
Web site: www.stambolovo.bg



Център за образователна интеграция
на децата и учениците
от етническите малцинства

ХИГИЕНА И ПРЕВЕНЦИЯ НА ЗАТЛЪСТЯВАНЕТО ПРИ ДЕЦАТА В ДЕТСКАТА ГРАДИНА

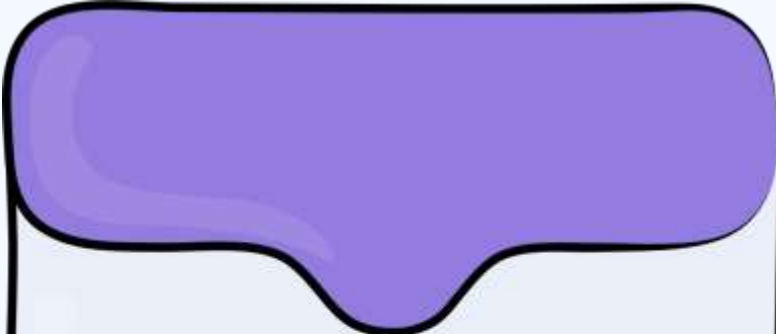
„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“.

СЪДЪРЖАНИЕ

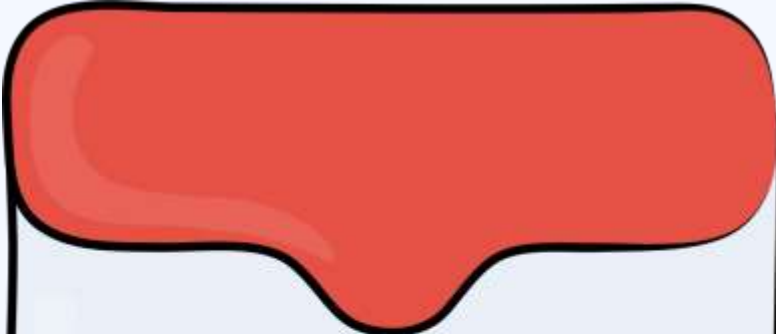
- | | | | |
|---|--|----|-----------------------------------|
| 1 | Цел на обучението | 7 | Хигиена при хранене |
| 2 | Какво е детско затлъстяване | 8 | Хранителни навици и телесно тегло |
| 3 | Защо проблемът е важен | 9 | Движението като превенция |
| 4 | Основни причини за детското затлъстяване | 10 | Ролята на персонала |
| 5 | Ролята на хигиената | 11 | Какво не бива да се прави |
| 6 | Лична хигиена – основни правила | 12 | Основни послания |



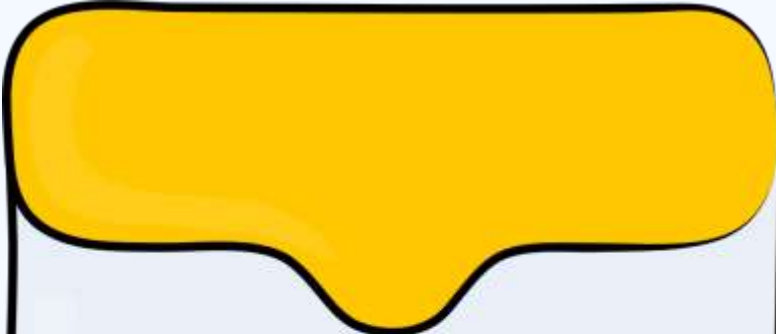
ЦЕЛ НА ОБУЧЕНИЕТО



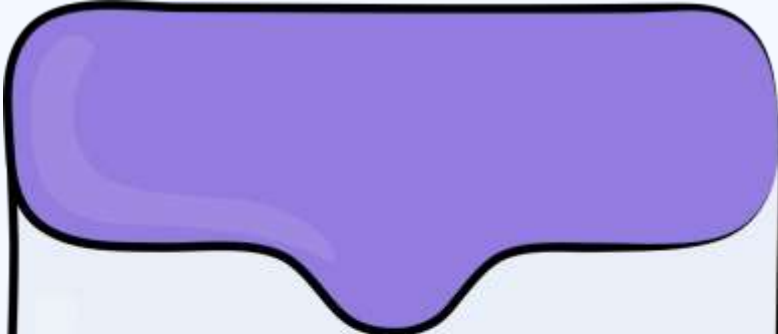
Повишаване на
знанията за връзката
между хигиената и
детското здраве



Разпознаване на
риските за
развитие на
наднормено тегло



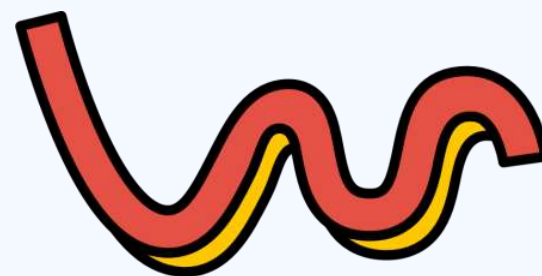
Практически насоки
за ежедневната
работа в детската
градина



Подкрепа на
здравословните
навици на децата

КАКВО Е ДЕТСКО ЗАТЛЪСТЯВАНЕ

- Натрупване на излишна мастна тъкан, което застрашава здравето
- Не е „козметичен“ проблем
- Формира се още в ранна детска възраст
- Свързано е с начина на хранене, движение и хигиенни навици



ЗАЩО ПРОБЛЕМЪТ Е ВАЖЕН

1

Повишен риск от
диабет тип 2

2

Нарушена стойка и
двигателни
затруднения

3

Проблеми със
сърдечно-съдовата
система

4

Психо-социални
проблеми – ниска
самооценка, изолация



ОСНОВНИ ПРИЧИНИ



- Небалансирано хранене
 - Прекомерна консумация на сладки и преработени храни
 - Недостатъчна физическа активност
 - Липса на изградени хигиенни навици
 - Продължително седене и екранно време
- 

РОЛЯТА НА ХИГИЕНАТА[•]

- Подпомага правилното храносмилане
- Намалява честотата на инфекции
- Създава дневен режим и ред
- Подкрепя контрола на апетита и теглото



ЛИЧНА ХИГИЕНА – ОСНОВНИ ПРАВИЛА

- Миене на ръце:
преди хранене
след тоалетна
след игра навън
- Поддържане на чиста уста и
зъби
- Чисти дрехи и обувки
- Къси и чисти нокти



ХИГИЕНА ПРИ ХРАНЕНЕ



**ЗАДЪЛЖИТЕЛНО
ИЗМИВАНЕ НА
РЪЦЕТЕ**



**ПОДХОДЯЩИ
ПОРЦИИ ЗА
ВЪЗРАСТТА**



**НАСЪРЧАВАНЕ, А НЕ
ПРИНУЖДАВАНЕ**



**СПОКОЙНА
ОБСТАНОВКА БЕЗ
БЪРЗАНЕ**



ХРАНИТЕЛНИ НАВИЦИ И ТЕЛЕСНО ТЕГЛО

1

Редовно хранене (3 основни и 1–2 междинни хранения)

2

Повече плодове и зеленчуци

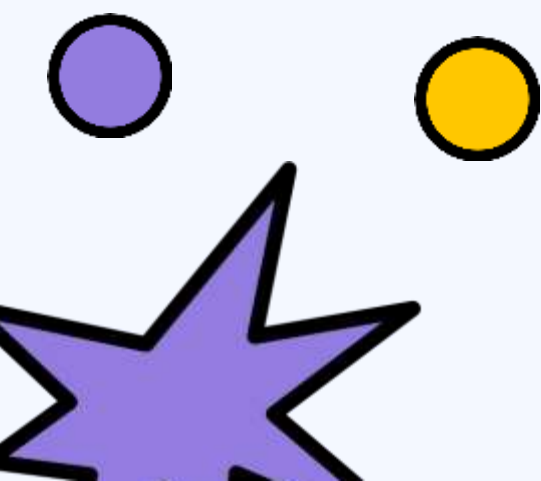
3

Ограничаване на:

- сладки напитки
- тестени изделия
- пържени и мазни храни

4

Предлагане на вода
вместо подсладени
напитки



ДВИЖЕНИЕТО КАТО ПРЕВЕНЦИЯ

1

Регулира
телесното
тегло

2

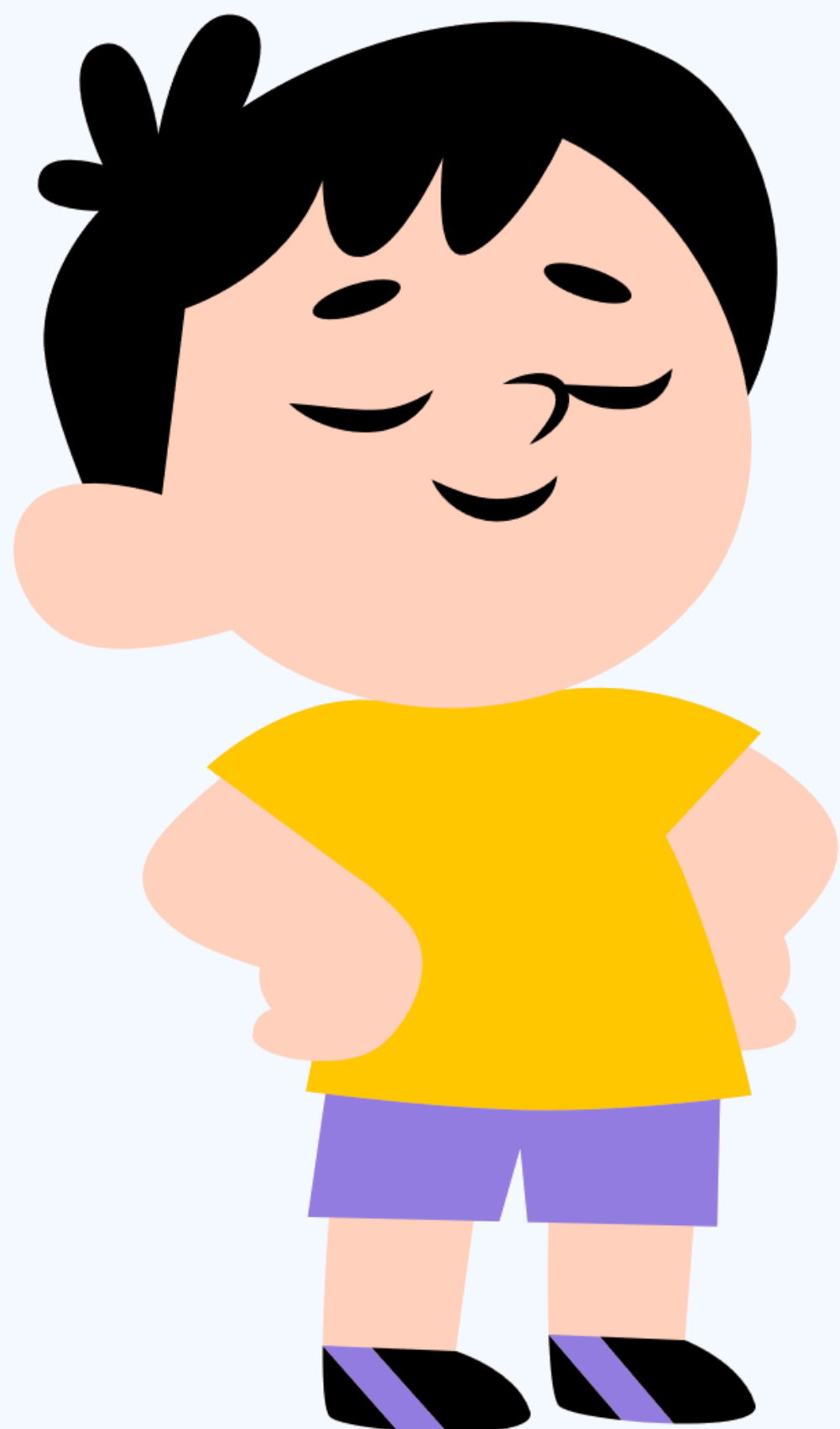
Подобрява
обмяната на
веществата

3

Стимулира
здрав апетит

4

Подобрява съня
и
концентрацията

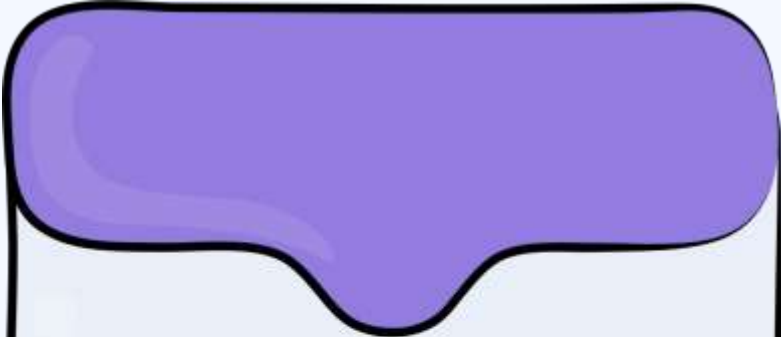


РОЛЯТА НА ПЕРСОНАЛА

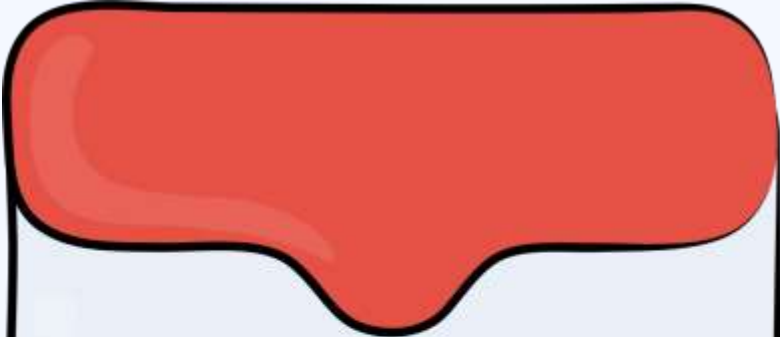
- Даване на личен пример
- Насърчаване на движение и активни игри
- Стриктно спазване на хигиенните правила
- Наблюдение и навременно сигнализиране
- Подкрепящо и позитивно отношение



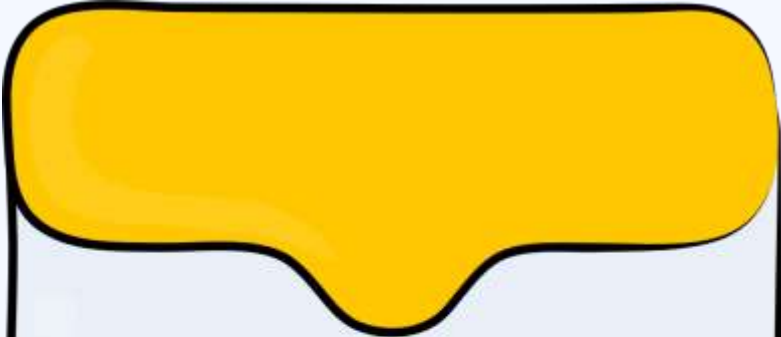
КАКВО НЕ БИВА ДА СЕ ПРАВИ



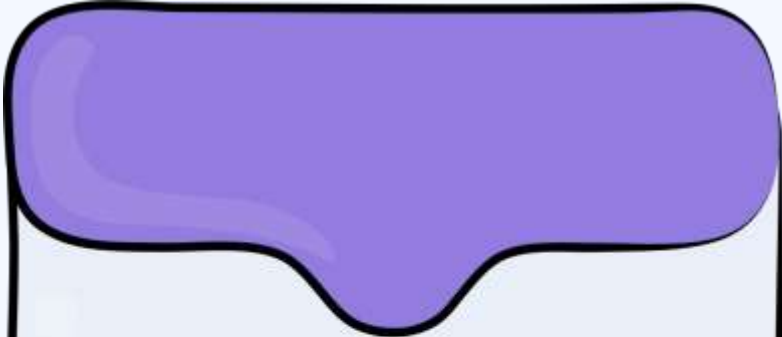
Коментари за теглото
на детето пред други



Наказване чрез
ограничаване на
движение



Използване на храна
като награда



Пренебрегване на
хигиенните навици

ОСНОВНИ ПОСЛАНИЯ

1

Хигиената е част от
здравословния начин
на живот

2

Детското затлъстяване
може да бъде
предотвратено

3

Ранните навици се
запазват за цял живот

4

Всеки служител има
ключова роля



ОБЩИНСКА АДМИНИСТРАЦИЯ

6362, с.Стамболово, област Хасково
тел. 03720/7000; тел/факс 03720/7001
e-mail: kmet@stambolovo.bg
Web site: www.stambolovo.bg



Център за образователна интеграция
на децата и учениците
от етническите малцинства

БЛАГОДАРИМ ВИ!



„ Настоящият документ е изготвен с финансовата помощ на Центъра за образователна интеграция на децата и учениците от етническите малцинства (ЦОИДУЕМ) и Бенефициерът носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме като официална позиция на Министерство на образованието и науката и ЦОИДУЕМ“.



ИЗПОЛЗВАНИ ИЗТОЧНИЦИ

- World Health Organization (WHO) – Childhood obesity
 - UNICEF – Early childhood nutrition
 - Национални здравни препоръки за хранене и хигиена
 - Добри практики в детските градини
- 
- 
- 