

Prietenii sistemului imunitar

Declarația CIP a Bibliotecii Naționale a României
Prietenii sistemului imunitar: carte de sănătate
pe înțelesul copiilor –
București : Casa de Editură Viața și Sănătate, 2010
ISBN 978-973-101-348-0

612.017

Redactor: Alina Badea
Concept text: Elena Flores
Corectură: Livia Ciobanu Mihai
Design și tehnoredactare:
Liliana Dincă

Cuprins

Sistemul
imunitar

4

8

Lumina soarelui

16

Odihna

14

Exercițiul fizic



22

Alimentația sănătoasă



18

Apa

10

Aerul



29

Echilibrul

30

Jocuri și
teste



O inimă veselă
și binevoitoare

26



Cât de sănătos ești?

Care este riscul de obezitate?

Notați în acest test – de la 0 la 3 – pe domenii, punctele forte și punctele slabe ale stilului de viață personal. Evaluati în cazul în care ați putea avea nevoie să faceți unele modificări benefice pentru sănătate.

1. Cât de mult timp petreci în fața ecranului (TV, video, computer) în fiecare zi?

- mai puțin de o oră pe zi + 0
- de la o oră la două ore pe zi + 1
- de la două la trei ore pe zi + 2
- mai mult de trei ore pe zi + 3

2. Câte porții de fructe și legume (cu excepția sucului de fructe) consumi în fiecare zi?

- cinci sau mai multe porții pe zi + 0
- trei la cinci porții pe zi + 1
- mai puțin de trei porții pe zi + 2

3. Cât de mult sport sau activitate fizică practici în fiecare zi?

- mai puțin de 30 de minute în fiecare zi + 2
- 30 la 60 de minute în fiecare zi + 1
- mai mult de 60 de minute în fiecare zi + 0

4. Petreci timp afară, în aer liber, în majoritatea zilelor săptămânii?

- da + 0
- nu + 1

5. Este apa băutura ta preferată de-a lungul zilei? De câte ori bei apă într-o zi?

- mereu + 0
- câteodată + 1
- rareori + 2

6. Cât de des folosești drept gustare alimente cu un grad ridicat de grăsimi?

- de cele mai multe ori + 2
- din când în când + 1
- rareori + 0

7. Participi activ în echipele sportive ale școlii sau la orele de sport desfășurate în cadrul orelor de curs?

- da + 0
- nu + 1

8. Părinții tăi folosesc diverse produse alimentare (ciocolată, dulciuri, pizza etc.) pentru a recompensa comportamentul tău bun de la școală sau din familie?

- adevărat + 0
- fals + 1

9. Activitățile fizice regulate sunt parte din viața familiei tale?

- adevărat + 0
- fals + 1

10. Fiecare membru al familiei tale își menține o greutate sănătoasă?

- da, ne menținem o greutate sănătoasă + 0
- nu, o parte din familia mea are un exces de greutate + 1
- nu, mama / tata sunt supraponderali + 2
- nu, toată familia are un exces de greutate + 3

Total puncte _____

Scorul tău – interpretare

0-4

Ai risc scăzut de a deveni supraponderal sau obez.

☞ Este necesar să-ți menții obiceiurile de a fi activ și de a avea o alimentație sănătoasă

5-9

Ai risc moderat de a deveni supraponderal sau obez.

☞ Găsește noi modalități de creștere a activității fizice și concentrează-te pe o alimentație sănătoasă și pe un regim alimentar bine echilibrat.

10-14

Ai un risc moderat crescut de a deveni supraponderal sau obez.

☞ Limitează-ți timpul dedicat ecranului și propune-ți ca țintă o oră de activitate fizică în fiecare zi.
☞ Înlocuiește snacksurile nesănătoase cu fructe și legume.

15-18

Ai risc ridicat de a deveni supraponderal sau obez.

☞ Limitează timpul acordat ecranului (TV sau computer).
☞ Mănâncă multe fructe și legume
☞ Bea o cantitate mare de apă!

☉ Efectul antirahitic:

Pe vremea revoluției industriale din Anglia, cu mai bine de 200 de ani în urmă, mii de oameni au migrat de la țară la oraș. Copiii care creșteau petrecându-și cea mai mare parte a

timpului pe străzile înguste ale orașelor intens poluate se îmbolnăveau de așa-numita „boală englezească”, numită astăzi rahitism. Copiii nu mai creșteau normal, erau palizi, oasele lor se deformau și starea lor era din ce în ce mai gravă. În anul 1890, medicul englez Palm a descoperit că rahitismul era cauzat de expunerea deficitară la razele soarelui.

Mai târziu a fost descoperită vitamina D. Ea poate fi sintetizată la nivelul pielii, sub acțiunea razelor ultraviolete. Această vitamină crește absorbția de calciu și ajută or-

ganismul să clădească oase puternice. Sunt suficiente 10-15 minute de expunere la soare zilnic, pentru a se produce în organism cantitatea necesară de vitamina D.

Este clar că nu degeaba se spune: unde nu intră soarele pe fereastră va intra doctorul pe ușă.

Deformarea oaselor



Normal



Rahitism

Știați
că... vitamina D
se mai numește și
„vitamina soarelui”?





PIRAMIDA ALIMENTELOR