**Памятка по профилактике сахарного диабета у детей и подростков**

По инициативе Всемирной организации здравоохранения ежегодно **7 апреля** отмечается **Всемирный день здоровья**, который в 2016 году проходит под девизом «Победим диабет!». Каждый человек должен знать, что благодаря здоровому питанию, регулярной физической активности, поддержанию нормального веса тела, воздержанию от употребления табака и алкоголя можно предотвратить или отсрочить заболевание диабетом, снизить риск его возникновения.

Большое значение для формирования здорового населения играет своевременная профилактика диабета у детей и подростков, направленная на предупреждение заболевания. Родителям стоит иметь в виду, что профилактику диабета необходимо начинать как можно раньше. Дети обычно очень активны и энергичны, бывает сложно заметить первые признаки развивающегося заболевания у юных непосед. К тому же, часто бывает так, что далеко не каждый ребенок любит лечиться и поэтому может просто не говорить родителям о своих недомоганиях.

Существует ряд рекомендаций по профилактике сахарного диабета, на которые следует обратить внимание:

соблюдение режима дня; организация правильного рационального питания. Прием пищи должен осуществляться не реже 3-х раз в день. Рекомендуется включить в рацион ребенка медленные углеводы: бобовые злаки, листовые овощи, а вот сладостями, конфетами, шоколадом, сладкой выпечкой и сильно газированными напитками с высоким содержанием сахара лучше не злоупотреблять. Все должно быть в разумных количествах.

Если вам уже известно, что ваш ребенок входит в группу риска или имеет некоторые проблемы с содержанием уровня сахара в крови, то, скорее всего, для вас не станет открытием то, что благотворно на самочувствии скажутся:

регулярные физические нагрузки. Отличным вариантом могут быть совместные активные игры на свежем воздухе вместо игр компьютерных; присутствие в меню зелени, овощей, фруктов, орехов, бобовых; повышение иммунитета; избежание стрессов (оградите ребенка от скандалов в семье и от ситуаций, которые могут заставить его сильно переживать); запрет сигарет. Это касается подростков, ведь именно они в целях самоутверждения могут попробовать начать курить, что безусловно, способно нанести вред молодому организму. К тому же никотин, поступающий в организм, способствует развитию диабета и его последующих осложнений;

прохождение периодических обследований в поликлинике по месту жительства. Особенно это актуально, если среди близких родственников есть лица, страдающие сахарным диабетом.

Уважаемые родители, напоминаем, что ранняя профилактика сахарного диабета у детей и подростков поможет предупредить заболевание и снизить риск его возникновения.

**Вам желают здоровья- сотрудники детского сада №14 «Сказка» г.Ессентуки 2016г.**

****

****