



Главным критерием, влияющим на здоровье взрослых и детей, является правильное питание. Рацион семьи должен быть максимально сбалансированным. Врачи отмечают, что оптимально режим должен быть приближен к такой формуле: три основных приема пищи и два полезных перекуса в день.

Здоровый рацион состоит из зерновых и молочных продуктов, овощей и фруктов, источников белка (нежирное мясо, рыба, бобовые, прочее). Конечно же, стоит ограничить потребление соли, сахара, кондитерских изделий; отказаться от фастфуда, полуфабрикатов, газированных напитков.

Здоровье во многом зависит и от качества воды, которую потребляют люди. По данным опросов, большинство семей в процессе приготовления пищи используют воду из-под крана, однако даже кипячение не является залогом того, что все вредные примеси исчезли. Тем, кто решил заняться своим здоровьем, рекомендуется установить специальные [системы очистки воды](#), благодаря которым в доме всегда будет чистая вода, ее можно пить даже детям.

### **Правильный распорядок дня – залог здоровья**

Здоровье семьи напрямую зависит от правильного режима дня, – уверены врачи. Все члены семьи, к примеру, должны вовремя ложиться спать, это определяет насколько продуктивным будет следующий день. Часто родители думают, что данное правило распространяется только на детей, однако полноценный сон также важен и для взрослых. Доказано, что регулярное недосыпание может стать причиной истощения нервной системы. Также нехватка сна сказывается на работоспособности, ослабляет защитные силы организма.

В основе семейного здоровья лежит активный образ жизни. Совместные занятия

## **Врачи назвали основные правила, определяющие здоровье семьи**

Автор: Пушиночка  
10.04.2014 19:15

---

спортом, отдых на природе должны стать добрыми семейными традициями. Врачи убеждают, что начинать можно с малого: например, реже пользоваться лифтом, больше гулять, делать зарядку. Родителям стоит отказаться от вредных привычек, ведь на их примере учатся дети. По данным исследований, ребенок неосознанно перенимает отношение своих родителей к сигаретам и алкоголю.

Понятие «семейное здоровье» еще только зарождается у жителей России. Однако все большее количество семейных пар уделяют внимание данному вопросу. Если такая тенденция будет наблюдаться и дальше – результат не заставит себя ждать: люди станут меньше болеть.

Дата публикации: 10.04.14