

Інформаційні зустрічі в рамках тижня серця

З нагоди Всесвітнього дня серця (29 вересня) за ініціативи МОЗ України та громадських організацій з 24 вересня 2012 року розпочався Всеукраїнський тиждень серця. Заходи, що відбудуться протягом цього тижня, покликані привернути увагу до профілактики серцево-судинних захворювань, збереження здоров'я за допомогою правильного харчування, достатньої фізичної активності та свідомого ставлення до власного самопочуття.

Під час Тижня серця буде проведено акцію-естафету "Кошик здорового серця", у ході якої різні регіони України визначають найкорисніші для серця та властиві саме цій місцевості продукти харчування та зберуть їх до всеукраїнського символічного кошика.



Спеціалісти ЦСПР вирішили провести інформаційні зустрічі щодо профілактики серцево-судинних захворювань дітей та підлітків

на базі Київської обласної дитячої лікарні. 24 вересня 2012 року психолог Оксана Слепова розпочала інформаційні зустрічі в рамках Тижня серця у кардіологічному відділенні КОДЛ. Під час бесіди були обговорені питання здорового способу життя, зроблені акценти на найкорисніших продуктах харчування, які допоможуть нашому «моторчику» вправно працювати. Отже, топ 10 (за думкою кардіологів) продуктів для серця: вівсянка, сьомга, лосось (оселедець, сардини), авокадо, оливкова олія, горіхи, ягоди, квасоля, шпинат, льняне насіння, соя. Наприкінці заняття дітям та підліткам були роздані інформаційні листки з даної тематики.