



## АБРАМЧЕНКО

### ВИКТОРИЯ

«Благодарю».

А сделать чистыми воздух, воду и почву поможет новый национальный проект «Экологическое

покалendra профитактических прививок.

своих детей. Собирайте сроки и виды вакцинации

жизней. Не пренебрегайте возможностью защитить

Ежегодно вакцинация спасает несколько миллионов

почвы. Но важно также забывать про вакцинацию.

среды: чистой воды, свежего воздуха и плодородной

Здоровье людей зависит от здоровой окружающей



Я один из авторов закона об органической продукции. Но залог здоровья человека – это не только экологически чистое продовольствие, но и здоровые пищевые привычки. Перекусы и фаст-фуды, неполноценные завтраки и поздние ужины, большое количество жиров и быстрых углеводов – все это путь к проблемам со здоровьем и одна из причин ожирения.

Вторая причина избыточного веса – малоподвижный образ жизни. Оформите на госуслугах электронный сертификат дополнительного образования, и ваш ребенок сможет посещать кружки и секции за счет государственных средств.\*

## ВИКТОРИЯ АБРАМЧЕНКО

Рассчитайте индекс массы тела ребенка и проверьте его соответствие возрастной норме

Индекс массы тела (ИМТ) = вес (кг) / рост<sup>2</sup> (м) Например: 19 кг : (1,1 м x 1,1 м) = 15,7 ИМТ

Имя:	ИМТ девочек**				ИМТ мальчиков**		
	Риск избыточного питания	Возрастная норма	Риск недостаточного питания	Риск избыточного питания	Возрастная норма	Риск недостаточного питания	
1	15	16,4	17,9	15,5	16,8	18,2	
2	14,2	15,4	16,8	14,6	15,7	17	
3	14,2	15,4	16,8	14,4	15,6	16,9	
4	14	15,3	16,8	14,1	15,3	16,7	
5	13,9	15,3	16,9	14	15,2	16,6	
6	13,9	15,3	17	14,1	15,3	16,8	
7	13,9	15,4	17,3	14,2	15,5	17	
8	14,1	15,7	17,7	14,4	15,7	17,4	
9	14,4	16,1	18,3	14,6	16,0	17,9	
10	14,8	16,6	19	14,9	16,4	18,5	
11	15,3	17,2	19,9	15,3	16,9	19,2	
12	16	18	20,8	15,8	17,5	19,9	
13	16,6	18,8	21,8	16,4	18,2	20,8	
14	17,2	19,6	22,7	17	19	21,8	

\*Не все кружки и секции принимают к оплате сертификаты. Их перечень, как и номинал сертификата – в среднем 12 тыс. руб. в год, утверждает муниципалитетом. Баланс сертификата обновляется ежегодно, но сам сертификат вы получаете один раз. Обналичить его нельзя. Подробнее читайте на сайте [mcs61.ru](http://mcs61.ru).

\*\*По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения.