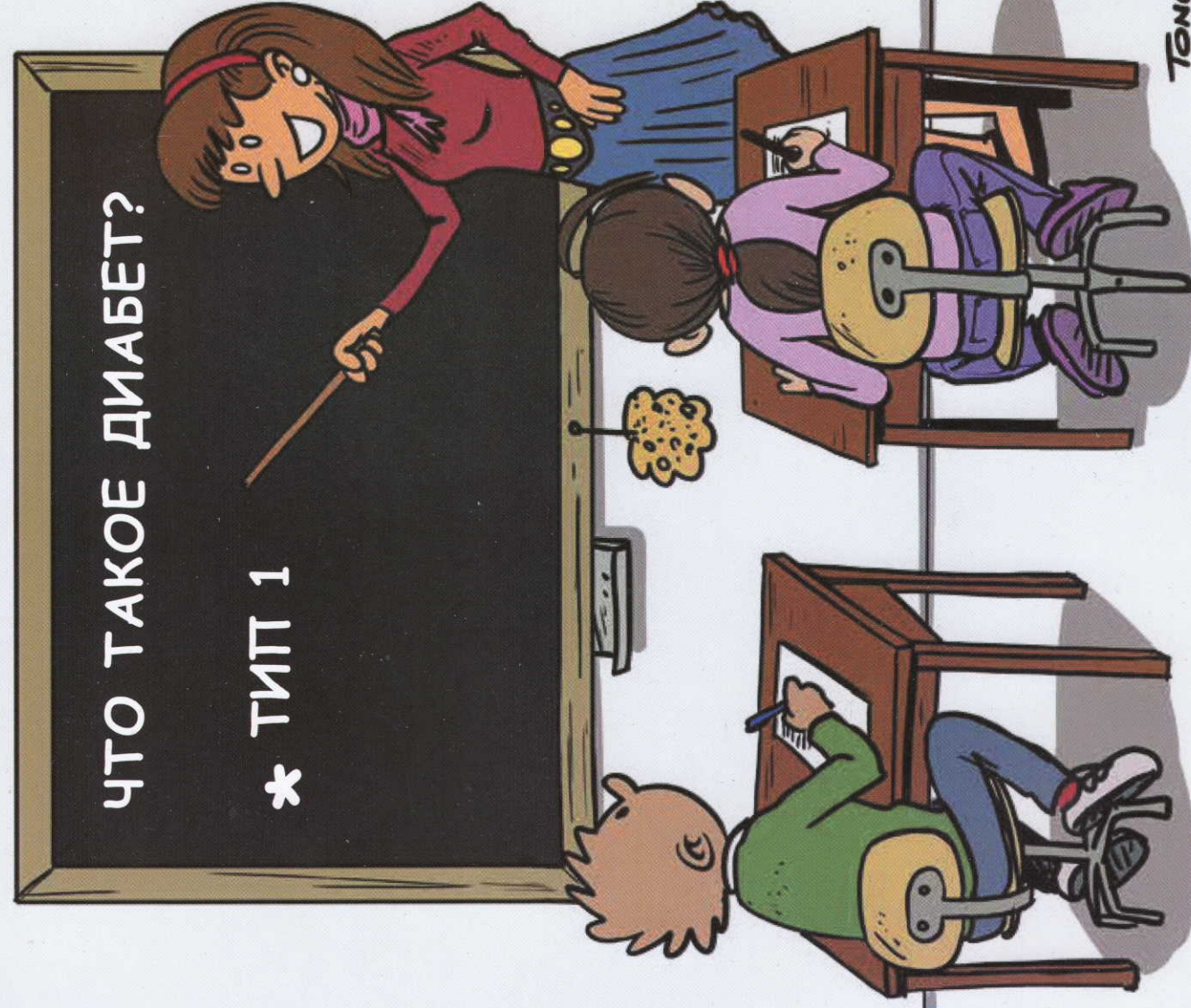




Пособие для распространения информации о сахарном
диабете в школе



Выражаем признательность:

Данное пособие разработано совместно с членами экспертной комиссии KiDS:

Моника Арора, Анн Белтон, Дэвид Каван, Дэвид Чейни, Даниэла Кинничи, Стефен А. Грин, Агнес Маньян, Энджи Милдхёрст, Дениз Рейс Франко, Нихиль Тандон.

Рисунки: Фредерик Тонар (известный также под именем Тону - www.tonu.be).

План: Оливье Жакман (Руководитель отдела публикаций Международной федерации диабета (International Diabetes Federation, IDF)).

Партнеры:



IDF сердечно благодарит Санofi за поддержку в настоящем проекте.



Рекомендации:

Настоящий блок информации должен использоваться в связке с ознакомительной беседой; он не предназначен для распространения в качестве самостоятельного продукта. Программу обучения по сахарному диабету в школах следует организовать, руководствуясь данным пособием.

Если Вы хотите перевести данное пособие на другие языки или внести изменения, связанные с адаптацией материалов к культурной среде, просим уведомить IDF до внесения каких-либо изменений: communications@idf.org.

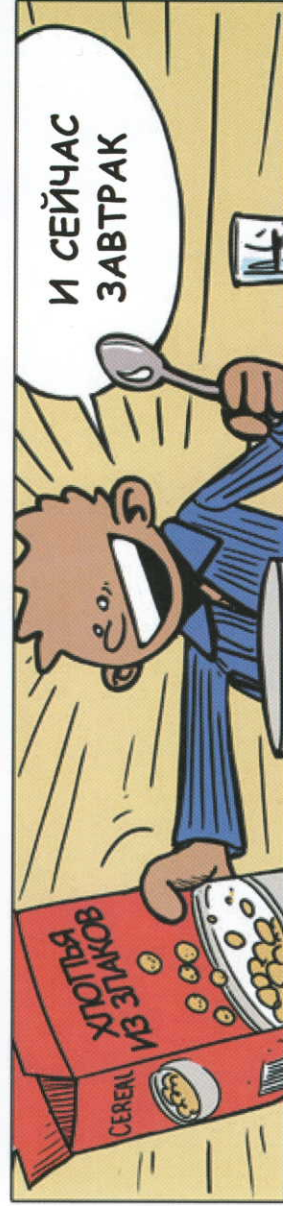
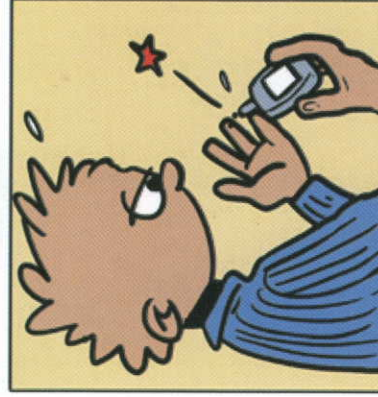
Логотипы IDF, Международного общества по сахарному диабету у детей и подростков (ISPAD) и Санofi должны оставаться на виду в данном пособии. Если у Вас появится новый местный партнер, который поддержит проект, обязательно получите разрешение IDF, прежде чем добавлять новые логотипы в блок.

Будем признательны Вашим замечаниям по использованию блока, а также ждем фотографий, сделанных во время Ваших ознакомительных бесед.

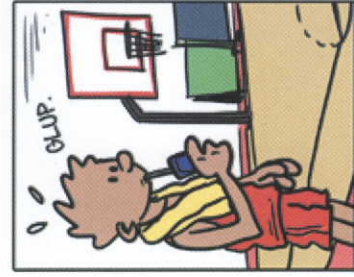
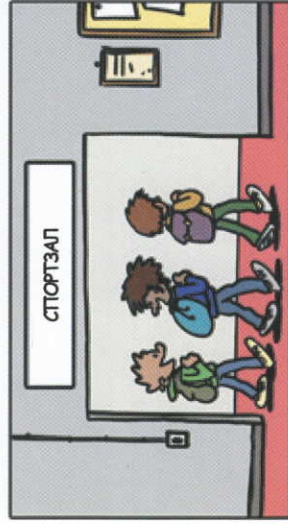
За использование этого блока комиссионный сбор не взимается.

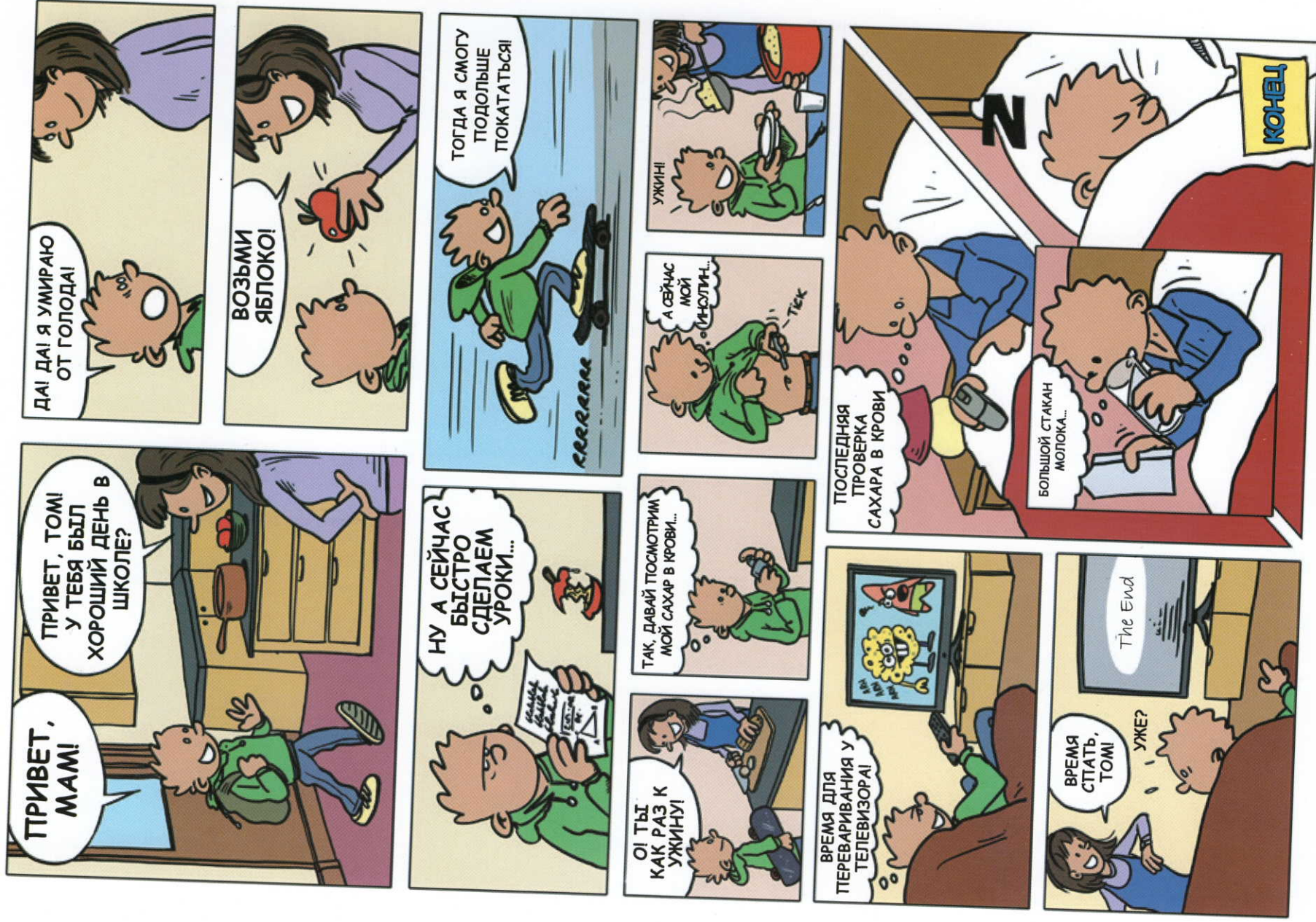
ЧТО ТАКОЕ САХАРНЫЙ ДИАБЕТ?

Один день из жизни Тома, живущего с сахарным диабетом 1-ого типа



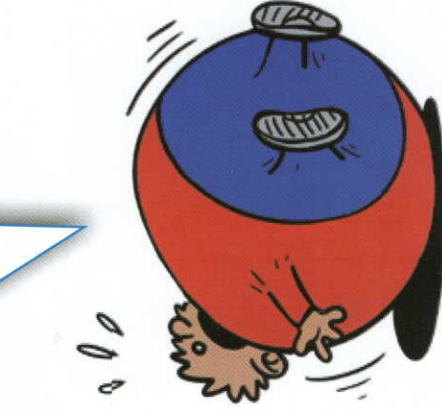






ПОЧЕМУ ВАЖНО ВЫБИРАТЬ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ?

ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ:



ЛИШНИЙ ВЕС



УСТАЛОСТЬ



ПЛОХОЕ
САМОЧУВСТВИЕ



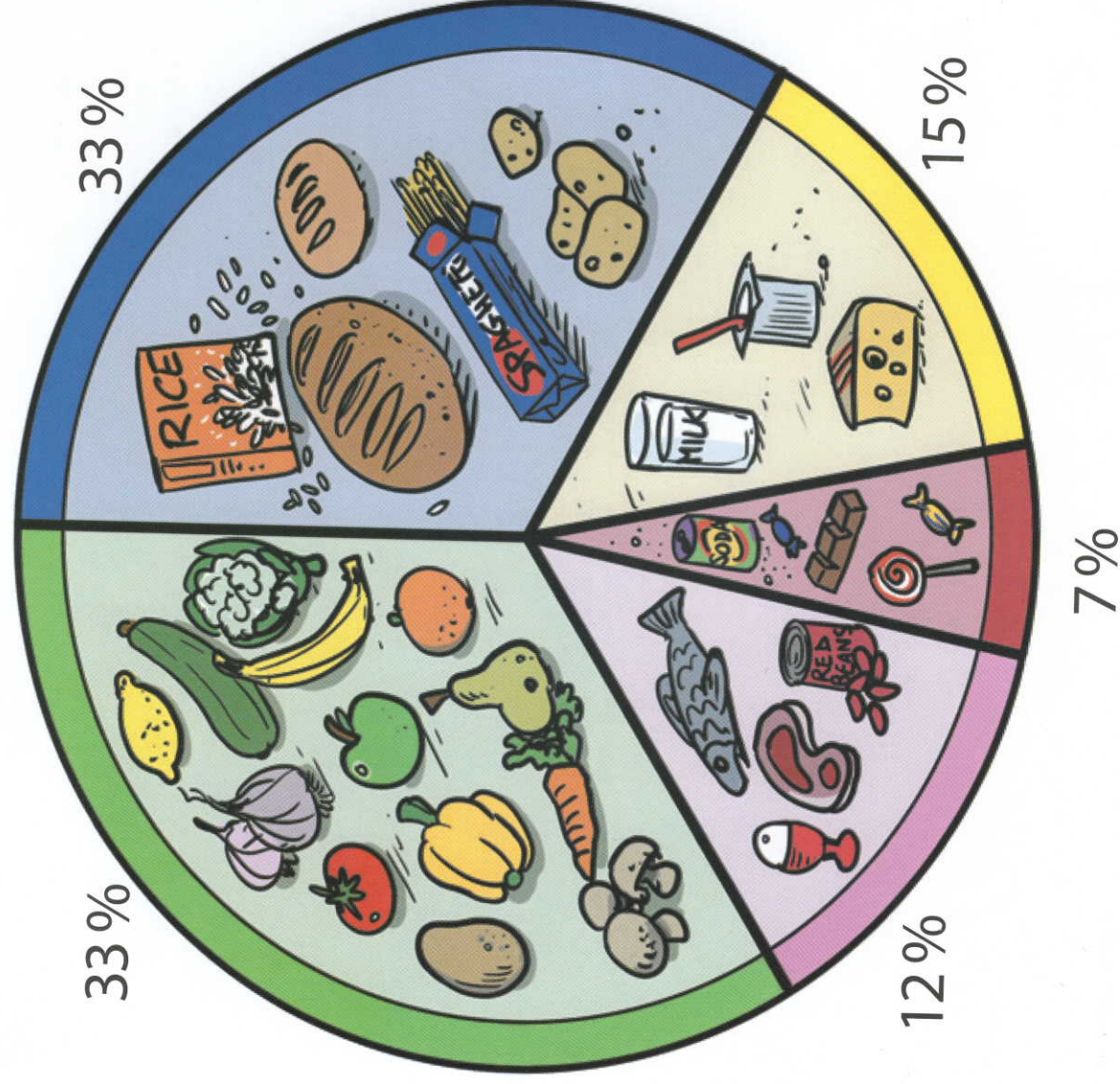
НЕЗДОРОВОЕ
СЕРДЦЕ

ДЕТИ

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ!

КАК ВЫБРАТЬ ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ?

ТАРЕЛКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



ДЕТИ

Постарайтесь запомнить эти пропорции для своего дневного рациона.

Пособие для распространения информации о сахарном диабете в школе

КАК ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ? МНОГО ДВИГАЙСЯ!

Здоровая диета построена на основе регулярной физической активности, которая способствует контролю баланса калорий и веса.

СОВЕТЫ, КАК БЫТЬ АКТИВНЫМ:

- ☐ Попробуй разные виды спорта и выбери тот вид спорта, который тебе нравится
- ☐ Назначь регулярное время для физической активности; пусть это станет частью твоего дневного расписания
- ☐ Меньше сиди у экрана телевизора или компьютера, лучше поиграй с друзьями
- ☐ Ходи в школу пешком
- ☐ Пользуйся лестницей вместо лифта
- ☐ Научись кататься на роликах, скейтборде, велосипеде или бегай вместо того, чтобы ездить
- ☐ Выгуливай собаку вместе с родителями



- ☐ Выключи телевизор, смартфон или компьютер и проведи некоторое время в играх со своими друзьями
- ☐ Будь активным: **посвящай физическим упражнениям минимум 30 минут в день!**
- ☐ Тренируйся не один, а с другом

ДЕТИ

ТАБЛИЦА РАСЧЕТА ХЛЕБНЫХ ЕДИНИЦ

Продукт	Примерный объем	Вес в г	Натуральные соки (100%)		
Фрукты и ягоды			яблочный	1/3 стакана	100 мл
мандарин	2 средних или 3 мелких	170	апельсиновый		110 мл
апельсин	1 крупный	170	грейпфрутовый	0,5 стакана	130 мл
лимон	1 крупный	150	морковный		200 мл
грейпфрут	1 средний	170	свекольный		125 мл
груша	1 маленькая	90	томатный		300 мл
яблоко	1 среднее	100	лимонный		150 мл
банан	0,5 крупного	90	виноградный		70 мл
арбуз	кусоч с кожурой	400	Овощи		
дыня	кусоч с кожурой	300	картофель	1 небольшая	60
персик	1 средний	130	картофельное пюре	1 ст. ложка с горкой	
абрикос	3 средних	110	картофель жареный	2 ст. ложки	40
ананас	1 ломтик	90	картофельные чипсы		25
манго		80	картофельные клецки	3 шт	60
гуава		190	топинамбур		70
хурма	1 средняя	80	кукуруза	0,5 крупной	160
гранат	1 крупный	200	кукуруза консервированная		60
слива синяя	3-4 средних	100	кукурузные хлопья	4 ст. ложки	15
слива красная	2-3 средних	80	попкорн без сахара	10 ст. ложек	15
виноград	10 ягод	70	фасоль бобы вареные	3 ст. ложки с горкой	75
инжир	1 шт.	70	чечевица вареная		75
айва	1 шт.		горох желтый (вареный)	2 ст. ложки с горкой	40
киви	2 шт.	150	горошек зеленый (свежий)	7 ст. ложек с горкой	110
сухофрукты		20	горошек зеленый (отварной)	6 ст. ложек с горкой	90
вишня	15 крупных	100	Все овощи, кроме вышеперечисленных, можно учитывать, если за один раз Вы съедаете не более 200 грамм, т.е. если Вы съели 200 г капусты, то считайте это за 1 х.е., грибы не учитываются		
черешня	15 крупных	110			
клубника	10 средних	160			
смородина, малина, земляника, крыжовник, брусника, ежевика, черника, клюква	1 чашка	140-160			

Орехи и смеси		блины	
грецкие	90	олады	1 тонкий
кедровые	60	пельмени	1-2 шт.
арахис без кожуры	60	вареники	4 шт.
фисташки	60	макароны, рожки	2 шт.
миндаль	60	вермишель, лапша	2 ст. ложки
фундук	60	крупная сырая	1,5 ст. ложки
мак	150	крупная вареная	1 ст. ложка без горки
кокос	190	крупная манная	2 ст. ложки с горкой
тыквенное семя, льняное семя	60	овсяные хлопья вареные	1 ст. ложка с горкой
кешью (высокое содержание жира)	40	проросшая пшеница или рожь	3 ст. ложки
каштаны	30	котлета	1 средняя
Мучные изделия, крупы		вареная колбаса, сосиски	100
ржаная мука	15	Молочные продукты	
пшеничная мука очищенная	15	молоко, кефир, простокваша, сыворожка, сливки	1 стакан
пшеничная мука цельная	20	сухое молоко	250 мл
крахмал	15	сгущенное молоко без сахара	30
слоеное тесто сырое	35	творожная масса сладкая	100
дрожжевое тесто	25	сырник	1 средний
булки	30	мороженное	85
пшеничный или ржаной хлеб	30	Сладости	
сухари из хлеба	15	шоколад	1/3 от плитки в 100 г
панировочные сухари	15	карамель	2-3 шт.
хлебцы хрустящие		сахар-песок	1 ст. ложка
крекеры без сахара	20	сахар-рафинад	2-3 куса
маца		мед	12
		варенье	12
		Прочее	
		квас	1 стакан
		пиво	250 мл

САЙТЫ – ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ В ИНТЕРНЕТЕ:

- ☐ <http://diabet-mds.ru/>
- ☐ <http://www.patientcare.ru>
- ☐ <http://www.healthstatus.ru>
- ☐ <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=97#main>
- ☐ <http://t1dstars.com/web/>
- ☐ <http://www.diabeteskidsandteens.com.au/staycoolatschool.html>
- ☐ http://main.diabetes.org/dorg/advocate/Back_to_School_August_2013/lib/playback.html
- ☐ <https://www.diabetescamps.org/ugc/page-body/doc/JDRF%20School%20Advisory%20Toolkit.pdf>

ПЛАН ВЕДЕНИЯ САХАРНОГО ДИАБЕТА В ШКОЛЕ, РЕКОМЕНДОВАННЫЙ В БЛОКЕ KIDS:

- ☐ http://www.childrenwithdiabetes.com/d_0q_500.htm
- ☐ <http://healthvermont.gov/prevent/diabetes/SchoolDiabetesManual.pdf>
- ☐ <http://www.gnb.ca/0000/pol/e/704AH.pdf>

Публикация настоящего руководства осуществлена Межрегиональной общественной организацией инвалидов «Московская диабетическая ассоциация больных сахарным диабетом «МДА» (МООИ «МДА») в рамках реализации социально значимого проекта «Наше здоровье в наших руках». МООИ «МДА» сердечно благодарит Представительство АО «Санofi-авентис групп» (Франция) г. Москва за поддержку данного проекта.