



МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ

# Пять причин отказаться от сигареты

## 1. Ваш малыш уже курит

- 15 процентов дыма малыш вдыхает от дыма, прошедшего через сигаретный фильтр и легкие родителей;
- 85 процентов вредного неотфильтрованного дыма от сгорающего кончика сигареты попадает в дыхательные пути;
- в 100 раз выше концентрация токсических соединений в побочной струе, чем в основной;
- в 10 лет дети из семьи, где курит хотя бы один из родителей, в два раза чаще сверстников из некурящих семей приобретают никотиновую зависимость.

## 2. Ваш малыш – в зоне риска опасных хронических заболеваний

У пассивного курильщика повышен риск аллергического ринита и бронхиальной астмы, а повторные простуды, хронический отит и гайморит возникают в 4–5 раз чаще. В будущем у таких детей в два раза выше опасность умереть от рака легких, даже если сами они не станут курить.

## 3. Ваши потомки – в зоне риска бронхиальной астмы

Вызванные курением изменения в ДНК передаются через поколение. Курящие мамы и папы подрывают здоровье не только своих детей, но и внуков. В частности, риск заболеть бронхиальной астмой у первых выше в полтора раза, а у вторых – более чем вдвое.

## 4. Ваш малыш станет глупым и нервным

Дошкольники из семей, где курят, хуже усваивают информацию, они нервные и возбудимые.

## 5. Вашему ребенку бесполезны витамины

В организме активных и пассивных курильщиков лекарства и витамины ведут себя непредсказуемо, особенно Е, А и каротин. Вреда от них гораздо больше, чем пользы. Дали ребенку детские поливитамины или просто морковный салат со сметаной – а получили картину отравления.

