

Расти здоровым

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ВАЖНЫ ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ

Профилактические исследования для детей - это важная составная часть здоровой профилактики, чтобы ребенок развивался соответствующе возрасту. Поэтому важно, чтобы все обследования проводились. Имеются 11 обследований, от рождения до двенадцатого года жизни: U1 до U9 с U7a и J1. Издержки на все профилактические обследования оплачиваются всеми законными больничными кассами, также для U7a, которое проводится с 2008.

При выписке из больницы, желтая детская тетрадь обследования дается с собой родителям, в которую вносятся все обследования. U1 и U2 проводятся сразу в больнице, после рождения. Все дальнейшие обследования проводятся каждым домашним врачом и педиатром.

Автор: Сабина Фогель

Gesund groß werden

VORSORGEUNTERSUCHUNGEN SIND WICHTIG FÜR IHRE KINDER



Die Vorsorgeuntersuchungen für Kinder sind ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge, damit sich das Kind altersgerecht entwickelt. Deshalb ist es wichtig, dass alle Untersuchungen durchgeführt werden. Es gibt elf Untersuchungen, von der Geburt an bis zum zwölften Lebensjahr: U1 bis U9 mit U7a und die J1. Die Kosten für alle Vorsorgeuntersuchungen werden von allen gesetzlichen Krankenkassen übernommen, auch für die U7a, die es seit 2008 gibt. Bei der Entlassung aus dem Krankenhaus wird den Eltern

das gelbe Kinderuntersuchungsheft mitgegeben, in dem alle Untersuchungen eingetragen werden. Die U1 und die U2 finden bereits im Krankenhaus nach der Geburt statt. Die U-Untersuchungen werden von jedem Hausarzt und Kinderarzt durchgeführt.

Autorin: Sabine Vogel

ЧТО ПРОВЕРЯЕТСЯ ПРИ ОТДЕЛЬНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ? WAS WIRD WANN BEI DEN EINZELNEN U-UNTERSUCHUNGEN GEPRÜFT?

U1 nach der Geburt <i>после рождения</i>	U2 3. bis 10. Lebensstag <i>3. до 10-ого дня</i>	U3 4. bis 5. Lebenswoche <i>4. до 5-ой недели</i>	U4 3. bis 4. Lebensmonat <i>3. до 4-ого месяца</i>	U5 6. bis 7. Lebensmonat <i>6. до 7-ого месяца</i>	U6 10. bis 12. Lebensmonat <i>10. до 12-ого месяца</i>
<ul style="list-style-type: none"> - Atmung - Дыхание - Herzschlag - сердцебиение - Reflexe - Рефлексы 	<ul style="list-style-type: none"> - Innere Organe - Внутренние органы - Sinnesorgane - органы обоняния - Früherkennung von Stoffwechselerkrankungen - Раннее распознавание обменных заболеваний - Hörscreening - Слух 	<ul style="list-style-type: none"> - Größe, Gewicht, Ernährungszustand - рост, вес, упитанность - Hüftgelenke, Augenreaktion, Hörvermögen - тазобедренные суставы, глаза - развитие слуха 	<ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsverhalten und Greifreflexe - Подвижность и хватательные рефлексы - Seh- und Hörvermögen - зрительно-слуховой тест - Wachstum, Ernährung und Verdauung - Увеличение, питание и пищеварение - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - Пере проверка статуса прививок, при необходимости. Профилактическая прививка 	<ul style="list-style-type: none"> - körperliche Entwicklung (selbstständiges Drehen vom Rücken auf den Bauch, Greifen nach Gegenständen) - физическое развитие (самостоятельный поворот со спинки на живот, хватательное движение предметов) - Zähne, Ernährung - Зубы, питание - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - Пере проверка статуса прививок, при необходимости. Профилактическая прививка 	<ul style="list-style-type: none"> - körperliche Entwicklung (Krabbeln, Hochziehen, erste Schritte) - физическое развитие (ползание, первые шаги) - Entwicklung der Geschlechtsorgane - развитие половых органов - развитие речи - Sprachentwicklung - зрительно-слуховой тест - Hör- und Sehtest - Поведение - Verhaltensweisen - пере проверка статуса - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - прививок, при необходимости. Профилактическая прививка
U7 1 Jahr + 9 Monate bis 2 Jahre <i>1 год + 9 месяцев до 2 лет</i>	U7a 2 Jahre + 10 Monate bis 3 Jahre <i>2 года + 10 месяцев до 3 лет</i>	U8 3 Jahre + 10 Monate bis 4 Jahre <i>3 года + 10 месяцев до 4 лет</i>	U9 5 Jahre bis 5 Jahre + 4 Monate <i>5 лет до 5 лет + 4 месяца</i>	J1 12- bis 14jährige <i>От 12 до 14-летнего</i>	
<ul style="list-style-type: none"> - körperliche und geistige Entwicklungen (z. B. Laufen, Bücken, Aufrichten, Hören, Sehen, Verstehen, Sprechen) - физические и умственное развитие (например, движение, наклонение, подтягивание, слух, зрение, понимание, речь) - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - Пере проверка статуса прививок, при необходимости. Профилактическая прививка 	<ul style="list-style-type: none"> - Sehtest - зрительный тест - Sprachentwicklung - развитие речи - gründliche körperliche Untersuchung - основательное физическое обследование - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - Пере проверка статуса прививок, при необходимости. Профилактическая прививка 	<ul style="list-style-type: none"> - körperliche Geschicklichkeit (z. B. auf einem Bein stehen) - физическая сноровка (например, стоять на одной ноге) - Hör- und Sehtest - зрительно-слуховой тест - Sprachentwicklung - Развитие речи - Kontaktfähigkeit, Selbstständigkeit - кнтакную способность, самостоятельность - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - пере проверка статуса прививок, при необходимости. Профилактическая прививка 	<ul style="list-style-type: none"> - körperliche und geistige Entwicklungen, Bewegungsverhalten - физические и умственное развитие, поведение движения - Hör- und Sehtest - зрительно-слуховой тест - Sprachentwicklung - Развитие речи - Überprüfung des Impfstatus, ggf. Schutzimpfung - пере проверка статуса прививок, при необходимости. Профилактическая прививка 	<ul style="list-style-type: none"> - Untersuchung - обследование - Impfung - Прививка - Beratung - streng vertraulich - Сове щание - строго конфиденциально 	

*ggf. = gegebenfalls

Weitere Informationen zu den Untersuchungen gibt es im Gesundheitsladen in der Konradstr. 64. Aktion vom Gesundheitsamt Leipzig bis zum 31. Juli 2010: Wenn Ihr Kind an der U7, U7a, U8 oder U9 teilgenommen hat, erhalten Sie im Gesundheitsladen nach Vorlage des gelben Untersuchungsheftes ein lustiges T-Shirt. Weitere Informationen zu den Vorsorgeuntersuchungen finden Sie auch unter: www.bzga.de

Имеются дополнительные сведения об обследованиях в магазине здоровья, Konradstr. 64. Акция до 31 июля 2010: Если Ваш ребенок принял участие в U7, U7a, U8 и U9, Вы получите в магазине, после представления желтой тетради обследования, забавную футболку. Вы найдете следующие сведения о профилактических обследованиях также на сайте: www.bzga.de

Творог с ягодами

для 4 Персон



Рецепт диетолога Яници
Рогаллы

**1,2 кг ягоды
(свежемороженой)
5 пакетиков ванильного
сахара
500 г творога (20%
жирность).
500 г йогурта
150 г сахара
дробленные фисташки**

Ягоды перемешать с 2 пакетиками ванильного сахара и пюрировать. Творог с остальным сахаром хорошо размешать, доабить йогурт. Размешивают половину творога с половиной ягодного пюре.

Укладывают слоями, попеременно, творог и творог с ягодами в стаканы и украшают фисташками. Приятного аппетита!

Beerenquark

für 4 Personen



Rezept von
Ernährungsberaterin
Janice Rogalla

**1,2 kg Beerenobst
(tiefgekühlt)
5 Pck. Vanille-
zucker
500g Quark (20%
Fett i. Tr.)
500g Joghurt
150g Zucker
gehackte Pistazien**

Die Beeren mit zwei Päckchen Vanillezucker pürieren. Den Quark und Joghurt mischen mit dem restlichen Zucker glatt rühren. Je die Hälfte vom Quark mit der Hälfte Beerenpüree verrühren. Abwechselnd Quark pur und Beerenquark in Gläser schichten und mit gehackten Pistazien verzieren. Guten Appetit!

**Aktuelle Veranstaltungen finden Sie im Internet unter:
www.gesunder-osten-leipzig.de**