

11. Материалы просветительской направленности по вопросам здорового питания

КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РЕСПИРАТОРНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ДЕТЕЙ

Осенью у детей наиболее распространены острые респираторные заболевания органов дыхания, вызываемые обычно вирусами. Но нельзя преуменьшать роль простудного фактора и бактерий.

Распространение респираторных заболеваний происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной, который во время разговора, кашля, чихания выделяет большое количество микробов.

Родителям следует помнить, что респираторная вирусная инфекция в значительной степени ухудшает защитные силы детского организма, поэтому при первых же признаках острых респираторных вирусных инфекций или гриппа ребенка следует оставить дома, не подвергая угрозе здоровье других детей, вызвать врача.

Для предупреждения заболевания родителям следует придерживаться следующих правил:

- следить за правильностью, сбалансированностью питания детей;
- следить за выполнением режима дня;
- проводить мероприятия по закаливанию;
- обеспечивать системность занятий физкультурой;
- обязательно устраивать прогулки с ребенком во все времена года и в любую погоду;
- прививать детям физкультурно-гигиенические навыки;
- ограничивать возможное общение с больными людьми;
- при повышенной заболеваемости респираторными инфекциями в холодное время года не следует ходить с детьми в гости, театры, магазины, ездить общественным транспортом.



ОПТИМИЗМ И ЗДОРОВЬЕ

КАК МЫ ДУМАЕМ, ТАК МЫ И ЧУВСТВУЕМ

Мы все моментально становимся беспомощными при неудачах: нам грустно, будущее выглядит мрачным, руки опускаются, невозможно заставить себя делать что-либо. Некоторые люди оправляются от этого состояния почти сразу, другие остаются в подавленном состоянии в течение нескольких недель или месяцев, если неудача серьезна.

МИНИ-ТЕСТ. Давайте представим себе такую картинку: вы очень горопитесь, опаздываете на важную встречу и бежите к автобусу. Буквально «перед носом» двери закрываются, и автобус уходит. Что вы подумаете в этой ситуации? Выберите по одному из каждого приведенного ниже варианта:

1. «Что же я так долго копался...» «Вот негодяй, не подождал...»
2. «Вечно так...» «Какой день неудачный...»
3. «Не повезло...» «Не умею я бегать...»

Если вы выбрали первые варианты ответов – вы склонны к пессимизму, т.е. готовы винить в неудачах себя и распространять конкретную неприятность на собственное будущее и на все области своей жизни. Это самый простой способ сделать свою жизнь тяжелой, а здоровье – слабым.

Есть люди, которые по любому поводу говорят: «Это ужасно... Я этого не переживу...» Психологи называют это «катастрофизацией мышления». Это способ мышления, который заставляет отказываться от любых новых способов действий. Стремление избежать неудачи – гораздо более мощный стимул, чем ожидание успеха.

Мы помним собственные поражения более ярко и подробно, чем победы. Страх оказаться неудачником сидит в каждом из нас, мешая «сделать шаг» и даже попытаться сделать что-то новое. Мы транслируем этот страх своим детям, когда говорим: «Не беги – упадешь...», «Положи, а то уронишь...», «Оставь – у тебя не получится...».



Весна без авитаминоза

Плаксивость, частые простуды, снижение внимания, потеря аппетита - не для нас!

Мы встретим весну по-другому: здорово и радостно!

Даже на состоянии здоровья взрослых оставляют свой отпечаток холода и отсутствие большинства свежих овощей и фруктов, что уж говорить о детях! У каждого второго малышки весной диагностируют авитаминоз - витаминную недостаточность.

Чего крохе не хватает?

При дефиците какого-либо витамина в организме нарушаются основные биохимические процессы. Все это имеет внешние проявления.

1. Кроха выглядит бледным, быстро устает? Ему нужен витамин С, который содержится в отваре шиповника, цитрусовых, черной смородине.

2. Если слоятся, ломаются ногти, секутся волосы и на губах периодически появляются трещинки и заеды, это не говорит о том, что малыш неряха. Просто ему не хватает витамина А. Его вы найдете в моркови, яйцах и сливочном масле.

3. Вялый, плаксивый карапуз, который плохо спит ночью, должен есть ржаной хлеб, грецкие орехи и рис. Именно в них содержатся витамины группы В.



ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

МОЛОКО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребёнка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит излишек тугоплавких животных жиров, чрезмерно нагружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

МЯСО

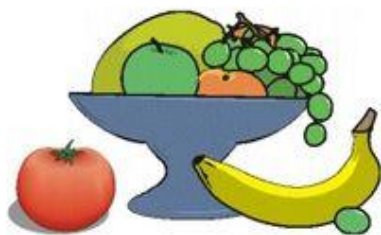


Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

ХЛЕБ И КРУПЫ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, щавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.

Кладезь витаминов

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я в морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня и подрастёшь,
Будешь ты совсем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьёт морковный сок!



А

ВИТАМИН

В

ВИТАМИН



Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы отменья!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Чёрный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.

Земляничку ты сорвёшь –
В яголке меня найдёшь.
Я в смородинке, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



С

ВИТАМИН

Пищевая аллергия: почему и как с ней бороться?



По статистике, от аллергии страдает около четверти населения развитых стран, городов и индустриальных районов, и количество заболеваний аллергией неизменно растёт.

Основными причинами этого являются постоянно ухудшающаяся экология, изменения в рационе, структуре питания современного человека и в нашей генетике.

Ведь с самого начала природа подготовила наш организм к борьбе, дала нам иммунитет. В условиях современного города нашему иммунитету зачастую бороться не с чем, и тогда он «переключается» на самые обычные вещи (пыль, пищу, пыльцу растений и т.д.) Не случайно аллергические заболевания гораздо реже возникают у детей, выросших в сельской местности, а также у тех, кто с детства активно контактировал с животными, у детей из многодетных семей или тех, кто рано начал ходить в ясли. Иммунная система таких детей получала естественную тренировку и укреплялась с самого раннего детства.

Один из наиболее распространённых видов аллергии у детей - аллергия пищевая. Возникает она из-за повышенной чувствительности организма к определенному веществу или веществам (аллергенам), содержащимся в некоторых продуктах питания.

У детей пищевая аллергия чаще всего проявляется в виде:

- кожных высыпаний
- срыгиваний, колик, метеоризма, нарушений стула и других проблем с желудочно-кишечным трактом
- нарушений дыхания

Поводом для похода к аллергологу должны послужить также такие признаки как отёк губ, языка или гортани, болезненные трещины на языке, тёмные круги под глазами, отекшие веки, слезотечение, воспалённые глаза, заложенный нос, сопение, постоянное чихание либо кашель у ребёнка.

Почему же у одних детей возникает аллергия на те или иные продукты, у других нет? Известно, что большую роль здесь играет наследственность. Если хотя бы один из родителей малыша страдает от аллергии, то риск малыша стать аллергиком увеличивается во много раз. К числу причин относятся также плохая экология и неправильное питание ребёнка.

Очень важно то, что ест будущая мама во время беременности и в каких количествах. Сниженный иммунитет будущей мамы, курение и алкоголь, осложнения беременности, приём антибиотиков и неправильное питание в период грудного вскармливания, а также искусственное вскармливание и чересчур поспешный перевод малыша на «взрослую», твёрдую пищу также могут спровоцировать дальнейшее развитие аллергических заболеваний у малышей.

Ещё одна причина аллергии у детишек может носить психологические корни. Это происходит, когда малыш изо всех сил хочет привлечь к себе мамино внимание. Он усваивает простую формулу: «Когда я болею, мама рядом. Значит, надо заболеть, чтобы мама была рядом со мной» Это крайне опасно, так как, укоренившись глубоко в подсознании, эта формула вызывает уже хроническое заболевание, которое может перейти и во взрослую жизнь.



ВИТАМИННАЯ АЗБУКА



ДЛЯ ЧЕГО ЧЕЛОВЕКУ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

ВИТАМИНЫ	
C Аскорбиновая Кислота	<ul style="list-style-type: none"> стимулирует защитные силы организма Источники: лимон, капуста, спаржевые перцы, черника, смородина Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: клуб. 1,0 - 2,3 г или крыжового перца - 25 - 30 г.
B1 Тиамин	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает энергию нервной и мышечной системы Источники: овсянка, пшеница, хлеб Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: хлеб - 100 г или 100 г хлеба черного высшего сорта - 1,0 - 2,0 г.
B2 Рибофлавин	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает организм энергией важен для восприятия глазами различных цветов Источники: яичное сыр, творог, печень Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: молока 1 - 1,2 л или сыра 0,5 - 0,8 г.
B6 	<ul style="list-style-type: none"> важен для деятельности нервной системы спешит за состояние кожи, волос, ногтей Источники: почки, пшеница, бананы Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,5 кг или банана 0,5 кг
B12 Цианкобаламин	<ul style="list-style-type: none"> необходим для кроветворения и нормального развития нервных волокон Источники: рыба, морепродукты Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: рыбу (супр.) 100 - 200 г или молока 0,5 л.
B5 Пантотеновая Кислота	<ul style="list-style-type: none"> важен при расщеплении жиров и углеводов Источники: яичный желток, горох (стручки) Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: яиц 3 шт. или горошка (стручки) 0,2 - 0,3 кг.
B9 Фолиевая Кислота	<ul style="list-style-type: none"> участвует в передаче наследственной информации Источники: петрушка, салат, капуста брокколи Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: петрушки 0,2 - 0,3 кг или салата 0,4 - 1 кг.
Fe Железо	<ul style="list-style-type: none"> важен в составе гемоглобина крови недостаток железа приводит к развитию усталости и феминского синдрома Источники: говядина, печень, субпродукты Чтобы получить суточную норму железа, надо ежедневно съедать: мяса (говядины) 300 г.
Ca Кальций	<ul style="list-style-type: none"> образует твердую основу костей и зубов Источники: молочные продукты Чтобы получить суточную норму кальция, надо ежедневно съедать: сыра (твердого) 200 г или творога 1 кг.
PP Ниацин	<ul style="list-style-type: none"> обеспечивает организм энергией Источники: печень, мясо, рыба Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: мяса 0,3 - 0,4 кг или рыбы 0,8 - 1 кг.
A 	<ul style="list-style-type: none"> поддерживает иммунную систему Источники: сливочное масло, сыр, морковь Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: сливочного масла 150 г или моркови 100 г или сыра 100 г.
Ретинол 	<ul style="list-style-type: none"> необходим для роста и правильного развития костей и зубов важен для зрения, сохранения цвета (превышение дозы на солнце способствует выработке меланина) Источники: сливочное масло, сыр, морковь Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: сливочного масла 150 г или моркови 100 г или сыра 100 г.
D 	<ul style="list-style-type: none"> важен для роста и правильного развития костей и зубов важен при обмене кальция и фосфора в организме Источники: растительное масло, сыр, сливочное масло Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: растительного масла 20 г или сыра 75 г.
Кальциферол 	<ul style="list-style-type: none"> защищает организм от воздействия вредных факторов внешней среды помогает при обмене кальция и фосфора в организме Источники: растительное масло, сыр, сливочное масло Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: растительного масла 20 г или сыра 75 г.
E 	<ul style="list-style-type: none"> участвует в обмене крови Источники: капуста, томаты, печень.
К 	<ul style="list-style-type: none"> важен при синтезе углеводов и жиров Источники: печень, арбуз, бобы
Н Биотин	<ul style="list-style-type: none"> поддерживает в адекватном состоянии иммунную систему Источники: красная капуста и шпинат, опаренная зелень Чтобы получить суточную норму витамина, надо ежедневно съедать: моркови 80 - 100 г.
Каротин 	<ul style="list-style-type: none"> важен при синтезе углеводов и жиров Источники: печень, арбуз, бобы

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Была бы еда, что витаминный рацион не обогатили, без них он чаще бывает быстрее усваивается.

ГДЕ ВЗЯТЬ ВИТАМИНЫ?

Большинство из нас уверены, что источники витаминов являются овощи и фрукты: 1-2 яблока в день достаточно, чтобы насытить организм этими ценными пищевыми веществами... В действительности, фрукты и овощи содержат только 10-13 процентов витаминов, остальные 90 процентов получают из таких продуктов, как хлеб, молоко, мясо, котлеты.

КАК ЖЕ ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО ВИТАМИНОВ?

Чтобы обеспечить организм витамином С, ребенок должен съедать не 1,2 кг сыра и 2 кг хлеба, а всего 1,5 кг различных овощей и фруктов. Что касается витамина группы В, то это не 1,2 килограмма хлеба, а 1 - 1,5 кг и не белок, а черника и муму-руки-палочки. И так со всеми продуктами. На и состоянии съедать таких колоссальных порций невозможно!

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Хлеб - 170 г	Мясо - 50 г
Крупы/макарон - 70 г	Рыба - 41 г
Овощей, овощей, картофеля - 220 г	Молоко/кефир - 200 г
Фруктов / соков - 100 г	Сахара / кондитерских изделий - 70 г

* А.А. Ковалева, С.А. Зайцева, Е.А. Трунина, Москва, 2020.

КАК ЖЕ БЫТЬ?

Выход есть! Можно принимать витаминные препараты. Но гораздо приятнее и более естественно получать витамины, включив в рацион обогащенные ими продукты.

ЧТО ТАКОЕ ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ?

Это обогащенные продукты питания в составе которых дополнительно к натуральным витаминам и минералам содержатся витамины группы В. Эти продукты уже присутствуют на Вашем столе: хлеб с витаминами, молоко с витаминами и кальцием, соевые напитки с витамином В12, напитки и кисели с витаминами, обогащенные соевым печеньем и печеньем с витаминами и железом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Если мы потребляем необходимое количество витамина С, то в среднем мы должны выпить 2,5 - 3 литра (1) обычного сока. То есть, чтобы получить витамин С, ребенок должен выпить 2,5 - 3 литра (1) обычного сока. Это количество **необходимо** витаминами и в таком количестве.

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ОПАСНОСТЬ «ПЕРЕЕДАТЬ» ВИТАМИНЫ?

При употреблении витаминов в рацион обогащенных продуктов такое количество витаминов, что организм не способен восполнить дефицит этих важных пищевых веществ, не создавая при этом их избытка. Кроме того, избыток витаминов, как правило, выводится из организма естественным путем.

Уголок здоровья

Чтоб здоровье сохранить,
Организм свой укрепить,
Знает вся моя семья:
Должен быть режим у дня.

Следует, ребята, знать:
Нужно всем подольше спать.
Ну, а утром не лениться —
На зарядку становиться!

Чистить зубы, умываться,
И почаще улыбаться,
Закаляться, и тогда
Не страшна тебе хандра.

У здоровья есть враги,
С ними дружбы не води!
Среди них тихоня лень,
С ней борись ты каждый день.

Чтобы ни один микроб
Не попал случайно в рот,
Руки мыть перед едой
Нужно мылом и водой.

Кушать овощи и фрукты,
Рыбу, молокопродукты —
Вот полезная еда,
Витаминами полна!

На прогулку выходи,
Свежим воздухом дыши.
Только помни при уходе:
Одеваться по погоде!

Ну, а если уж случилось:
Разболеться получилось,
Знай, к врачу тебе пора.
Он поможет нам всегда!

Вот те добрые советы,
В них и спрятаны секреты
Как здоровье сохранить.
Научись его ценить!



ПРОФИЛАКТИКА КАРИЕСА У ДЕТЕЙ



ПОД ПРОФИЛАКТИКОЙ КАРИЕСА ПОНИМАЮТ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ СОБЛЮДЕНИЕ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА:

- СЛАДОСТИ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ И ВСЕГДА ПОСЛЕ ЭТОГО ПОЛОСКАТЬ РОТ ВОДОЙ - СЛАДКАЯ ПИЩА - ПРЕКРАСНАЯ СРЕДА ДЛЯ РАЗМНОЖЕНИЯ БАКТЕРИЙ, РАЗРУШАЮЩИХ ЗУБЫ;

- С 1,5-2 ЛЕТ ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ ЕДЫ;

- С 2 - 2,5 ЛЕТ ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ ЕДЫ, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ БЕЗ ЗУБНОЙ ПАСТЫ (ПОСЛЕ ЗАВТРАКА И ПЕРЕД СНОМ) - ЧИСТКА ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ РОДИТЕЛЯМИ;

- С 4-5 ЛЕТ ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ ЕДЫ, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ С ЗУБНОЙ ПАСТОЙ НЕ МЕНЕЕ 2-3 МИНУТ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ, СОВЕРШАЯ 200 - 250 ДВИЖЕНИЙ;

- С 5 - 6 ЛЕТ ПОЛОСКАТЬ РОТ ПОСЛЕ ЕДЫ, ЧИСТИТЬ ЗУБЫ ДВА РАЗА В ДЕНЬ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ С ЛЮБОЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ИЛИ ФТОРСОДЕРЖАЩЕЙ ЗУБНОЙ ПАСТОЙ.

ПРИ НЕСОБЛЮДЕНИИ ГИГИЕНЫ ПОЛОСТИ РТА НА ЗУБАХ ПОД ДЕЙСТВИЕМ БАКТЕРИЙ ОБРАЗУЕТСЯ ВНАЧАЛЕ МЯГКИЙ ЗУБНОЙ НАЛЕТ, ЗАТЕМ ТВЕРДЫЙ, ПОСЛЕ ЧЕГО ЗУБЫ НАЧИНАЮТ ПОСТЕПЕННО РАЗРУШАТЬСЯ. - ТАКОЙ ПРОЦЕСС НАЗЫВАЕТСЯ КАРИЕС.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Киви:

- чемпион по содержанию витамина С. Всего одного киви в день достаточно для восполнения суточной нормы этого витамина. Кроме витамина С в киви содержатся и витамины группы В, а также различные минеральные вещества и клетчатка.



Гранат:

гранат богат витаминами группы В, витамином С и незаменимыми аминокислотами, и минеральными веществами. Показан для профилактики и простудных заболеваний и поддержания иммунитета. Это очень вкусный продукт, широко применяется в кулинарии, его можно употреблять ежедневно, как в виде сока, так и в виде приправы или добавки к блюдам: салатам, кашам, запеканкам.



Имбирь:

В составе корня имбиря имеются эфирные масла, цинеол, феландрин, камфин, цитрал. Имбирь содержит витамины С, В1, В2, РР, А, кальций, калий, железо, хром, магний. При простудных заболеваниях чай с добавлением имбиря мобилизует защитные силы, поднимает общий тонус организма



УГОЛОК Здоровья



Питайся правильно.



Соблюдай режим дня.



Веди активный образ жизни.



Ходи на прогулку каждый день.



Умывайся и чисти зубы утром и вечером.



Принимай ванну или душ ежедневно.



Мой руки перед едой, после прогулки и игр с домашними животными.



Закаляйся!
Это укрепляет здоровье.



Соблюдай чистоту в помещении.
Проветривай комнату каждый день.



Читай и пиши только при хорошем освещении.



Не сутулься!
Правильная осанка – залог здоровья.



Занимайся на компьютере и смотри телевизор не дольше 30 минут в день.

ТОП-5 ПРОДУКТОВ ДЛЯ БОРЬБЫ С ВЕСЕННИМ АВИТАМИНОЗОМ

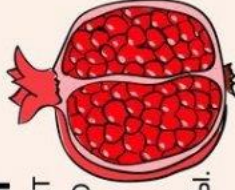
У НЕКОТОРЫХ С ДЕТСТВА РЫБИЙ ЖИР АССОЦИИРУЕТСЯ С НЕВКУСНОЙ ЖИДКОСТЬЮ, НО ОН ДАВНО ПРОДАЕТСЯ В ТАБЛЕТКАХ. ЭТО ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ СОДЕРЖИТ ВИТАМИН D, КИСЛОТУ ОМЕГА-3.



НО БОЛЬШЕ ВСЕГО В НЕМ ВИТАМИНА А – ЭТО ТОТ АНТИОКСИДАНТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ РАБОТЕ ИММУННОЙ СИСТЕМЫ ОРГАНИЗМА. ЕСЛИ ЕГО НЕ ДОСТАЕТ, СНИЖАЕТСЯ ЗРЕНИЕ, СТАРЕЕТ КОЖА.

ГРАНАТ

ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ, КОТОРЫЙ ПОМОГАЕТ СПРАВИТЬСЯ С АВИТАМИНОЗОМ. ИЗ ЭТОГО ПРОДУКТА МОЖНО ДЕЛАТЬ ФРЕШИ ЛИБО УПОТРЕБЛЯТЬ В СВЕЖЕМ ВИДЕ И ДОБАВЛЯТЬ В САЛАТЫ.



ГОРЬКИЙ ШОКОЛАД

В ГОРЬКОМ ШОКОЛАДЕ СОДЕРЖИТСЯ МНОГО ВИТАМИНА P, КОТОРЫЙ ВМЕСТЕ С ГЕСПЕРИДИНОМ, КАТЕХИНОМ, ЦИТРИНОМ И РУТИНОМ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ КОМПЛЕКС СОЕДИНЕНИЙ, НОСЯЩИЙ НАЗВАНИЕ БИОФЛАВОНОИДЫ. ОНИ УМЕНЬШАЮТ ЛОМКОСТЬ И ХРУПКость КАПИЛЛЯРОВ.



ГРЕЙПФРУТ

ОН МОЖЕТ СПРАВИТЬСЯ С АВИТАМИНОЗОМ ПРАКТИЧЕСКИ В ОДИНОЧКУ. СОДЕРЖАТСЯ В НЕМ ВСЕ ВИТАМИНЫ, КОТОРЫХ НАМ НЕ ХВАТАЕТ ВЕСНОЙ: А, С, В1, В И P. ЕЩЕ В НЕМ ЕСТЬ ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ И КЛЕТЧАТКА.



СУХОФРУКТЫ

В ЧЕРНОСЛИВЕ, ИЗЮМЕ, КУРАГЕ И ФИНИКАХ ПОЛНО КЛЕТЧАТКИ И ВИТАМИНОВ С, P И B.



Родителям ребёнка, посещающего ясли-сад.



Вся жизнь в яслях-саду организована так, чтобы ребёнок правильно развивался, рос здоровым, жизнерадостным. Здесь строго соблюдается полезный для ребёнка режим: правильное чередование сна и бодрствования, своевременный прием пищи, ежедневные прогулки на свежем воздухе; ребёнок привыкает к рациональному питанию, к чистоте, опрятности. Персонал яслей-сада уделяет большое внимание играм и занятиям детей, что способствует своевременному развитию у них движений, речи, воспитывает необходимые культурно-гигиенические навыки. Успешно проводить все мероприятия по укреплению здоровья детей и их воспитанию персонал яслей-сада сможет только в том случае, если родители в часы пребывания ребёнка дома будут соблюдать тот распорядок жизни, который установлен для него в яслях-саду: своевременно и правильно кормить ребёнка, вовремя укладывать спать, регулярно гулять с ним, постоянно его закаливать.

Семья должна уделять внимание играм и занятиям ребёнка, помнить, что общение со взрослыми не только радует его, но и способствует общему развитию.

Как мы сказали выше, детское учреждение уделяет много внимания привитию ребёнку соответствующих его возрасту гигиенических навыков. В закрепление этих навыков большая роль принадлежит семье. Понятно, что если детское учреждение приучает ребёнка, например, к пользованию носовым платком или к мытью рук перед едой и т.д., а в семье этому не уделяют внимания, то ребёнок плохо усвоит эти гигиенические правила. По всем вопросам воспитания ребёнка между семьёй и детским учреждением должно быть единство, согласованность.

Заразные детские болезни (дифтерия, скарлатина, коклюш и др.) очень опасны для здоровья и жизни маленького ребёнка. Особенно опасно возникновение их среди детей, посещающих ясли-сад, т.к. заболевший ребёнок может легко заразить других детей в коллективе.

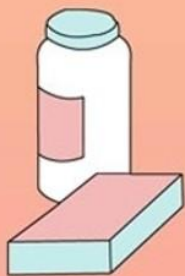
Чтобы уберечь детей от заразных болезней, персонал яслей-сада проводит ряд специальных мероприятий: ежедневно при приеме в детское учреждение осматривает каждого ребёнка, поддерживает тесный контакт с семьёй, чтобы знать условия жизни детей; проводит профилактические прививки и т.д. Однако многое зависит и от родителей: они также должны выполнять все мероприятия, предохраняющие ребёнка от заразных болезней, все требования, направленные на предупреждение занесения инфекций в детское учреждение, которое посещает ребёнок.

В борьбе с заразными детскими болезнями большое значение имеет раннее обращение к врачу при заболевании ребёнка и выявление детей, общавшихся с больными.

Родители, дети которых посещают ясли-сад, должны строго придерживаться следующих правил:

1. Приводить и брать ребёнка из я/с точно в установленные часы.
2. Следить, чтобы ребёнок всегда был чистым, аккуратно и по сезону одет. Дети средней и старшей групп должны иметь носовые платки.
3. На дороге в детское учреждение и на обратном пути домой не давать ребёнку никаких лакомств.
4. В часы пребывания ребёнка дома точно соблюдать установленный для него режим дня.
5. Своевременно извещать персонал о случаях появления заразных заболеваний в семье, в квартире, в доме, где проживает ребёнок.
6. Своевременно извещать о контакте ребёнка с заразными больными.
7. Не вступать с заболевшим ребёнком в ясли-сад.
8. Немедленно извещать о заболевании ребёнка.
9. По всем возникающим вопросам обращаться к заведующему или врачу учреждения.

Родители! Помните, что только правильное развитие и воспитание, предохраняет его от разных детских болезней.



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Витамин А

Улучшает зрение
и иммунитет.



Где найти?
В молоке, яйцах,
сливочном масле,
печени, рыбьем жире.

Нам с компанией полезной
Познакомиться пора,
Ведь она нас от болезней
Защищает на ура!

Витамины помогают
Стать сильнее и бодрей
И здоровье укрепляют!
Где найти таких друзей?

Витамины группы В

Помогают при стрессе
и травмах.



Где найти?
В злаках, крупах, орехах,
моркови, капусте,
яблоках, шиповнике,
печени, яйцах.

Витамин С

Защищает от простуды,
укрепляет зубы, кости
и сосуды.



Где найти?
В citrusовых фруктах,
смородине, клюкве,
бруснике, капусте,
луке, картофеле.

Витамин D

Необходим для роста
организма, особенно
костей и зубов.



Где найти?
В рыбе, сливочном масле,
яйцах, свежей зелени.
Вырабатывается
под воздействием
солнечных лучей.

Витамин Е

Выводит из организма
вредные вещества
и укрепляет иммунитет.



Где найти?
В свежих фруктах и овощах,
зёрнах злаков,
растительных маслах.



Распорядок дня

Нужно правильно питаться,
Чтоб был крепким организм,
Чаще спортом заниматься,
Сохраняя оптимизм,
Спать спокойно, полноценно,
И на воздухе гулять,
И без лени непременно
Распорядок соблюдать!



Полноценный сон



Правильное питание



Свежий воздух



Спорт



Хорошее настроение

Укрепляем иммунитет!

Иммунитет — это защитная реакция организма.

Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организма также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые.

Существует два вида иммунитета:
врожденный и приобретенный.

Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека.

Как укрепить иммунитет:

1. соблюдение режима дня (питаться в одно и тоже время важно не только детям, но и взрослым, также важен и режим для отдыха. Доказано, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма);
2. правильное питание (следите, чтоб питание ребёнка было разнообразным, а продукты — свежими и высокого качества);
3. движение — это жизнь (не пренебрегайте ежедневной зарядкой, выполняя с ребенком несложные упражнения по несколько раз в день);
4. закаливание (Самыми распространёнными закаливающими процедурами являются воздушные ванны, плавание, обливание);
5. вооружаемся любовью (дети, которые растут в любви, чувствуют себя защищенными и реже болеют).

