

Как стать Неболькой



Уважаемые родители! Для того чтобы определить устойчивость организма к заболеваниям, вам нужно подсчитать, сколько раз ребёнок болел за предыдущий год. Подсчёт закончите сегодняшним днём.

Если ребёнок болел не больше трёх раз в году, то устойчивость его организма нормальная. Если же сын (дочь) болел более четырёх раз в год= это часто болеющий ребёнок. И для его оздоровления нужно, прежде всего получить у врача конкретные рекомендации по всем линиям «обороны здоровья».

1. Соблюдать режим дня.

Для ребёнка в любом возрасте очень важен режим. Грамотно сформированный режим отдыха и сна благотворно влияет не только на иммунитет, но и на эмоциональное состояние ребёнка, на его умственное развитие.

2. Поддерживать режим питания.

Вопросы питания детей дошкольного возраста очень важны. Как же должны питаться наши дети? Ведь неправильное питание уже в раннем возрасте может привести к различным поражениям желудочно – кишечного тракта, аллергическим поражениям дыхательной системы и кожи.

Полуфабрикаты опасны для здоровья!

Продукты, которые вы используете не должны способствовать возникновению заболеваний. Часто мамы не имеют много времени для приготовления пищи, поэтому широко используют полуфабрикаты (колбасы, сосиски и т.п.). но их не стоит давать



детям. Участились случаи желудочно – кишечных заболеваний у детей, что как раз вызвано употреблением в пищу полуфабрикатов.

Как насчёт овощей?

Исключить вредные для детей продукты можно, но что же с овощами? Можно вымачивать их в холодной воде (полчаса). Ещё полезно варить овощи дольками. При этом половина нитратов перейдёт в отвар. Около 10% нитратов скапливаются в кожуре. Поэтому лучше давать очищенные фрукты и овощи.

Наиболее безопасны каши

В крупах содержится наименьшее количество вредных веществ. Поэтому не стоит о них забывать! В них много нужного для роста растительного белка, углеводов и витаминов.

Нужны вегетарианские дни.

Детям хорошо бы иметь хотя бы два вегетарианских дня в неделю. В обычные дни мясные продукты не стоит предлагать ребёнку чаще, чем один раз в день.

Не заставляйте ребёнка есть= так аппетита не добавит.

Для того, чтоб у малыша был аппетит, в первую очередь нужна спокойная обстановка. Надо научить его жевать медленно и спокойно, еда должна приносить удовольствие.



Что лучше есть на завтрак?

После сна дайте ребёнку воды (сколько захочет). Через полчаса= разведённый сок. Ещё через 15=30 минут дайте любую кашу.

Что лучше дать ребёнку на обед?

Снова дайте сок или салат из помидоров или квашеную капусту (с подсолнечным маслом). Потом суп с крупой или овощами; можно положить отварное мясо, фрикадельки. Иногда = рыбный суп.

Что лучше есть на полдник?

Через 2- 3 часа можно предложить малышу компот, яблоки (сырые или печёные). Чай с печеньем, сухарями, сушками.

Что лучше есть на ужин?

Этот приём должен состоять по большей части из белковой пищи. Это может быть творог с кефиром. Если творог куплен в магазине, то лучше сделать сырники или запеканку из творога. Иногда можно дать картофельное блюдо. Если малыш любит яйца, можно их давать 2=3 раза в неделю. Можно предложить варёные яйца, но без дополнительных блюд.

Питание детей дошкольного возраста= что должны помнить родители.

Прежде всего надо помнить:

- Питание должно быть полноценным.
- Питание должно обеспечивать материал, нужный для организма.
- Чем разнообразнее продукты, входящие в меню, тем лучше удовлетворяется потребность в пище.

В день ребёнок в возрасте 4-6 лет обязан получать: жиров и белков= 70 г., углеводов – 280г., железа-12 мг., цинка – 10 мг., фосфора= 1350 мг., кальция – 900мг., магния – 200мг., йода –

0,08,мг. Перерывы между приёмами пищи должны быть около 3, 5=4 часов.

Правильное питание детей дошкольного возраста отличается от питания взрослого.

Помните о необходимости исключать острое, кислое, солёное и даже сладкое. Не забывайте о тыкве, моркови и хурме. Это кладёзнь витаминов. Конфеты сразу убирайте подальше. Шоколад можно только горький, от молочного ни какой пользы.



3.Обязательно делать с ребёнком зарядку, проводить закаливание, играть в подвижные игры, гулять и т. п.

ЗАКАЛИВАНИЕ= это составная часть здорового образа жизни. Закалить ребёнка= сделать его физически крепким, сильным, стойким, выносливым.

Основными средствами закаливания являются: воздух, солнце, вода.

Комнату, где находится ребёнок, необходимо тщательно проветривать. Оптимальная температура в помещении= +19= +20 С градусов. Ребёнок должен находиться в лёгкой рубашке или платье. Соблюдение этих рекомендаций можно считать одним из закаливающих моментов.

Самый доступный вид закаливания = воздушные ванны. Ребёнок дошкольного возраста должен ежедневно находиться на воздухе не менее 3 часов.



Солнечные ванны хотя и полезны (они укрепляют защитные силы организма), но должны быть строго дозированными.

Наиболее сильным средством закаливания является вода. К водным процедурам относятся: обливание, обтирание,

душ, купание в открытых водоёмах.

Зарядка, водные процедуры способствует тому, что ребёнок становится бодрым, у него появляется желание активно играть.

Способы укрепления иммунитета ребёнка.



Отличный способ укрепить иммунитет = плавание. Летом в открытом водоёме, в остальное время года = в бассейне.

Для укрепления здоровья малыша старайтесь летом уехать из города и отдохнуть на море или в деревне.

Во время отдыха ребёнок должен проводить как можно больше времени на свежем воздухе и бегать босиком.