

На страже детского иммунитета

Отразить атаку на иммунную систему, укрепить иммунитет поможет правильное питание:

Кисломолочные продукты – благоприятное воздействие на желудочно-кишечный тракт.

Злаковые, крупы, хлебобулочные изделия и картофель. Рекомендуются все цельные зерна пшеницы, проса, ржи, кукурузы, гречихи, коричневого риса, паровой или отварной картофель, макаронные изделия из муки грубого помола. Не рекомендуются белый хлеб и крекеры, каши из рафинированных продуктов с сахаром, жареный картофель, чипсы, воздушная кукуруза, макаронные изделия из муки мелкого помола.

Бобовые (2–3 раза в неделю) – фасоль, чечевица, их стручки и побеги. Не рекомендуется консервированная фасоль.

Орехи и семечки (10–20 г в день, начиная с 3-х лет) – орехи и семечки, ореховое масло. Не рекомендуются арахис и арахисовое масло с добавлением растительного масла и сахара.

Овощи – все сырые или слегка пропаренные, свежееотжатые овощные соки, капуста, морковь,

перец, чеснок, салаты, петрушка, укроп, сельдерей и др. Не рекомендуются консервированные овощи и соки, жареные овощи.

Фрукты – все свежие фрукты и ягоды, свежееотжатые соки из них, разведенные пополам с водой. Не рекомендуются консервированные, подслащенные фрукты, консервированные или замороженные фруктовые соки с добавлением сахара.

Мясо птицы без кожи (100–200 г в день).

Морепродукты – все виды рыбы и моллюсков (50–100 г в день). Не рекомендуются жирные сорта мяса, копчености, сосиски, колбасы, печень, почки, мозги, жареное мясо, в том числе и из птицы, сильно прожаренные продукты моря, все мясные консервы.



Напитки – травяные чаи, вода, черный или зеленый чай (*не более одной чашки в день*). Не рекомендуются кофе, сладкие газированные и фруктовые напитки.

Исключите из питания ребенка продукты, содержащие искусственные красители, ароматизаторы, консерванты и усилители вкуса, а также кондитерские изделия с большим содержанием сахара и жиров.

Заботимся о глазах

При возникновении зрительного напряжения и для предупреждения снижения зрения можно выполнять различные полезные упражнения, **например:**

- Сядьте поудобнее, голову держите прямо, улыбнитесь.
- Быстро-быстро поморгайте глазами, как будто это крылышки бабочки.
- Не поднимая головы, посмотрите вверх, еще выше. Постарайтесь увидеть, что же находится над вашей головой.
- А сейчас, не наклоня голову, посмотрите вниз, постарайтесь заглянуть под подбородок. Похоже, там полный порядок, второй подбородок еще не растет.

- Посмотрите вправо, еще правее, как будто вы проверяете, чистое ли у вас правое ухо.

- А сейчас посмотрим влево, еще левее. Голова не поворачивается. Какое оно, ваше левое ухо?

- Закройте глаза и попробуйте медленно «нарисовать» восьмерку. Сначала рисуем восьмерку с нижнего левого угла вправо. Затем — в противоположном направлении.

- Закройте глаза и вращайте ими по кругу вначале по часовой, затем против часовой стрелки.

- Крепко зажмурьте глаза на 3—5с, а затем откройте на 3—5с.

Повторите 10 раз.

Родители должны помнить, что детям до 3-х лет не рекомендуется смотреть телевизор, с 3-х до 8-ми лет — по 15 минут в день.

Заботимся о хорошем сне

Сон необходим для здоровья и нормальной жизнедеятельности человека, особенно ребенка.

Перед сном:

- следует избегать интенсивной умственной и физической работы, разговоров, перевозбуждающих нервную систему, употребления кофе, крепкого чая или других тонизирующих напитков;

- не следует смотреть телепередачи или читать книги, содержащие отрицательную информацию;

- лучше всего совершить вместе с ребенком прогулку на свежем воздухе или постоять на балконе не менее получаса (если погода плохая — 15—20 минут) или же принять теплую ванну, душ.

- Ужин заканчивайте за 1,5—2 часа до сна, но если ребенок привык перед сном есть, дайте ему стакан кефира или теплого молока с тонким ломтиком хлеба.

Комната, в которой спит ребенок, должна быть хорошо проветрена.

Постель должна быть чистой, умеренно мягкой, но не жесткой, расположить ее лучше изголовьем на север. Тело не должно перегреваться.



«О самом главном»

О ЗДОРОВЬЕ ВСЕРЬЁЗ

часть 1



