

# Как укрепить

# здоровье наших детей

ТОМ 1, ВЫПУСК 1

## Зима без болезней



*Иммунная система* устроена таким образом, что постоянно обменивается информацией с мозгом, нервной и лимфатической системой.

*Что есть ребенок, как часто он бывает на свежем воздухе, насколько хорошо отдыхает и в каком настроении пребывает большую часть времени - все это действительно важно для нее.*

*Закаливание играет в деле улучшения иммунитета и противостояния естественных сил организма заболеваниям важнейшую роль: однажды преуспев в борьбе с недугом, организм "запоминает" этот опыт навсегда, а значит становится сильнее. Именно поэтому закаляться нужно с детства, и делать это можно в повседневной жизни - без труда и даже играючи.*

*Наступившие холода диктуют нам свои правила игры. И очень важным становится вопрос об укреплении своего здоровья, а так же здоровья наших детей. Ведь подхватить банальную простуду сегодня легче, чем никогда!*

- *Чем укрепить иммунитет ребенка зимой, чтоб избежать заболеваний*
- *Как правильно кормить ребенка, чтоб правильно сохранить баланс между необходимой энергией и потребляемыми углеводами?*



## Взять аппетит под контроль

Не секрет, что в связи с наступившими холодами, наш организм усиливает аппетит, а значит, мы чаще чувствуем себя голодными. Наш ребенок испытывает чувство голода острее, чем взрослый и без разбора будет набрасываться на еду! Именно после зимних холодов появляется такое понятие, как «растягивание желудка». Чтоб этого не происходило, нам, родителям, необходимо пересмотреть

рацион питания ребенка и добавить в него пищу, в состав которой входит белок.

Именно белок формирует клетки здорового организма. Пирожками и булочками его восполнить белок невозможно!

Для этого необходимо включить в рацион ребенка такие продукты, как топленое сливочное масло, домашнюю простоквашу, сыр рыбу, нежирное мясо. Именно эти

продукты помогут утолить чувство голода ребенка быстрее, и он не будет перекусывать калорийными и вредными хот – догами. И если возникает необходимость собрать ребенку еду с собой в школу, то это могут быть бутерброды с сыром и мясом.



## Включить в рацион питания квашеную капусту

Именно квашеная капуста является продуктом, который не только разнообразит наше меню, но и отлично справится с поддержанием иммунитета. Так как квашеная капуста богата на витамин С, то ее потребление зимой необходимо увеличить. Этот витамин активно справляется с воспалитель-

ными процессами в организме и уничтожает болезнетворные бактерии.

В 200 грамма квашеной капусты – половина суточной нормы ребенка в этом витамине. Кроме этого, в квашеной капусте присутствует витамин В6, который способствует правильному усвоению белка. Именно по-

этому введите квашеную капусту как гарнир к мясным блюдам ребенка.

Очень вкусным будет приготовление борща из квашеной капусты или с тушить квашеную капусту с мясом.

# Измените виды сладостей

В связи с тем, что зимой много энергии расходуется на обогрев организма, наш ребенок чаще просит сладостей. В организме не хватает углеводов, и ребенок налегает на сладости. Именно зимой необходимо обратить на это особое внимание, так как сладости лучше заменить на мед. Именно мед становится незаме-

нимым для укрепления организма и повышения иммунитета продуктом!



## Варите детям цельно-зерновые

### каши

Именно каши являются бесценным источником полезных веществ. Нужно знать, что каша скушанная утром, гарантирует то, что вы до обеда не будете чувствовать голод. Именно кашу необходимо готовить на завтрак ребенку.

И если у вас не хватает времени на приготовление цельно – зерновой каши, возьмите и измельчите ее в кофемолке. Так она приготовится быстрее и не потеряет своих полезных свойств.



## Прогулки на воздухе

Зима готовит нам огромное количество сюрпризов на улице! Снег, лед, красивые пейзажи! Очень важно гулять с ребенком на свежем воздухе. Придумайте для них развлечения на воздухе, чтобы ваши игры были подвижными. В этом случае важно обратить внимание на одежду ребенка. Она

должна быть теплой и удобной, чтобы ребенок мог нормально двигаться. Включайтесь сами в игры с малышом! Это активизирует его и будет полезно вам!





## Организация

### структурное подразделение «Детский сад»

Адрес основного места работы

Адрес, строка 2

Адрес, строка 3

Адрес, строка 4

Телефон: (555)555-55-55

Факс: (555)555-55-55

Эл. почта: proverka@example.com

Поместите здесь небольшой по объему текст о вашей организации. Укажите цели организации, ее расположение, дату создания и краткую историю. Можно также кратко перечислить предлагаемые вашей организацией товары, услуги или программы. Укажите географические районы ее деятельности (например, рынки Европы или восточной части России), на какого заказчика она ориентируется.

Укажите, с кем нужно связаться для получения дополнительных сведений.

### Девиз организации



## Заголовок статьи на последней странице

Эта статья может состоять не более чем из 150-200 слов.

Если бюллетень складывается и отправляется по почте, то эта статья будет расположена на обратной стороне. Поэтому она должна легко восприниматься визуально.

Это легко сделать с помощью представления материала в виде вопросов и ответов. Вы можете привести здесь вопросы, полученные от читателей после выхода предыдущего выпуска, или ответить на часто задаваемые вопросы.

Список имен и должностей руководителей вашей организации - хороший способ придать бюллетеню конкретный, персонализированный вид. Если ваша организация невелика, можно привести список всех ее

сотрудников.

Если у вас имеются сведения о ценах на основные товары и услуги, поместите их здесь. Вы можете сообщить читателю о других формах взаимодействия с вашей организацией.

Можно также напомнить читателю о каком-либо повторяю-



Пояснительная подпись под рисунком.

щемся событию, на котором он мог бы присутствовать, например, о деловом завтраке для независимых продавцов в третий четверг каждого месяца или же о проводимых вами благотворительных мероприятиях.

Если место позволяет, здесь же можно разместить графический клип или другой графический объект.