|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| zdorovie  ***Чтоб ребенок был здоров***    Здоровье ребёнка в руках близких ему людей. Как этого добиться? Об этом мы и хотели поговорить сегодня.  Прежде всего, необходимо использовать целебные природные факторы окружающей среды: чистую воду, ультрафиолетовые лучи солнечного света, чистый воздух.  Ребёнку необходим спокойный, доброжелательный психологический климат.  Мы должны не только охранять детский организм от вредных влияний, но и создавать условия, которые способствуют повышению защитных сил организма ребёнка, его работоспособности. И важным здесь является правильно организованный режим дня, который оптимально сочетает периоды бодрствования и сна детей в течение суток, удовлетворяет их потребности в пище, в деятельности, отдыхе, двигательной активности и др.  Полноценное питание — включение в рацион продуктов, богатых витаминами А, В, С и Д, минеральными солями (кальцием, фосфором, железом, магнием, медью), а также белком. Все блюда для детей желательно готовить из натуральных продуктов, нерафинированных, без добавок, специй и консервантов.    У детей важно формировать интерес к оздоровлению собственного организма.    Если мы хотим видеть своего ребёнка здоровым — надо ежедневно проводить закаливающие процедуры. В «минимум» закаливания включать воздушные и водные процедуры, правильно подобранную одежду.    Давайте поговорим, какие же пищевые продукты или вещества помогают ребёнку стать более закалённым?     1. Чёрная смородина и шиповник повышают устойчивость организма к охлаждению и ОРВИ. 2. Напиток «защиты» — морковный сок. Рекомендуется пить свежий морковный сок от 1 столовой ложки до половины стакана в день. Но не более 100 г, так как в больших количествах он способен вызвать желтушное окрашивание кожи. Кроме того, у некоторых детей он вызывает аллергию. 3. Соки - это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных микроэлементов. Все соки обладают общеукрепляющим действием, стимулируют пищеварение и усвоение пищи, а также выводят из организма токсические вещества, в том числе и радиоактивные (морковный и яблочный). 4. Чтобы повысить защитные силы организма ребёнка, рекомендуется приём витаминов. 5. Удар по здоровью ребёнка наносят вредные наклонности родителей. 6. Тяжёлые последствия для здоровья ребёнка имеют травмы и несчастные случаи   Помните, здоровье ребёнка в ваших руках. |