

Консультация для родителей



**АЗБУКА
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА
ЖИЗНИ**

Что нужно делать, чтобы быть здоровым

Чтобы хорошо расти и быть здоровыми,
нужно заботиться о здоровье.

Нужно хотеть и уметь заботиться о своем
здоровье.

Советуем:

- ✓ Береги здоровье смолоду
- ✓ Занимайся спортом
- ✓ Делай зарядку
- ✓ Закаляйся
- ✓ Соблюдай режим дня
- ✓ Дружи с водой
- ✓ Вовремя лечи зубы
- ✓ Не ешь много сладкого
- ✓ Заботься о коже
- ✓ Держи осанку
- ✓ Одевайся по погоде



Не забудьте о закаливании

Рекомендуем:

- ✓ Гулять в любую погоду
- ✓ Купаться в реке, пруду, море
- ✓ Не носить слишком тёплой одежды
- ✓ Принимать душ
- ✓ Окатывать себя холодной водой
- ✓ Спать с открытой форточкой

**В здоровом теле -
здоровый дух!**



Питание и здоровье

Важным условием полноценного физического развития является рациональное питание, содержащее необходимое количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ и витаминов.

В пище ребенка должны присутствовать молочные и мясные продукты, овощи, фрукты, хлебные изделия, крупяные блюда.

Не должно быть насильственного кормления. Ребенок должен получать пищу в одни и те же часы, это способствует возникновению аппетита, лучшему усвоению пищи.

В перерыве между кормлениями ребенку не следует ничего давать. Если ребенок плохо ест, не следует его заставлять. В следующее кормление он съест все.

Улучшению аппетита способствует красивая сервировка стола, красивое оформление блюд. Значительно улучшают аппетит салаты из свежих овощей и фруктов.



Салаты каждый день - вкусно и полезно!



Салаты из свежих овощей и фруктов должны быть в рационе ребенка каждый день. Советуем дома готовить, по возможности ежедневно, а в выходные дни обязательно. Салаты очень богаты витаминами, важными для организма. Особенно богаты салаты витамином С, который содержится во всех свежих овощах и фруктах.

Витамин С имеет большое значение для организма. Благодаря ему повышается устойчивость организма к инфекционным заболеваниям. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствует росту здоровых клеток и тканей. При недостаточном поступлении в организм витамина С возникает сонливость, утомляемость, недомогание, предрасположенность к инфекциям, кровоточивость десен, тканей.

Для роста детей и укрепления костной ткани очень важным является витамин D. Он содержится в рыбе, яйцах, твороге и молочных продуктах.

Витамины группы В (В1 В2 В6 В12) необходимы для укрепления нервной системы. Они содержатся в ржаном хлебе, в крупах.

Витамин А важен для строения клеток и эпидермиса кожи, содержится в моркови, кураге, в рыбе, мясе.

