

В этом выпуске:

- 30Ж и дошкольники;
- Интересные факты о питании;
- Интервью медицины;
- Шеф повар советует

► Интересные факты о детском питании:

-педиатры доказали, что грудное молоко защищает ребенка от желудочно-кишечных инфекций, помогает избежать многих респираторных инфекций, защищает ребенка от аллергии;

-удивительно, но факт: грудное молоко, предназначенное для мальчиков, содержит больше белков и жиров, нежели молоко для девочек;

-добавлять соль и сахара в детское питание не рекомендуется как минимум до 1,5 лет, поскольку соль перегружает почки, а сахар – поджелудочную железу;

-доказано: от лишнего веса во взрослом возрасте страдают те, кому в детстве родители, чтобы остановить истерику, давали сладости;

-йодированная соль значительно полезнее, нежели не йодированная. Умственное развитие ребенка связано с количеством получаемого им ежедневно йода;

-по данным исследований, с каждым годом овощи и фрукты содержат все меньше витаминов и микроэлементов;

-сок не может полностью заменить фрукты и овощи или пюре из них, потому что фруктовые и овощные пюре и мякоть содержат намного больше питательных веществ. Клетчатка сок не содержит и вовсе, а ведь она необходима для правильного пищеварения. Кроме того, фруктовые соки содержат повышенную концентрацию сахара, что вредно для зубов ребенка;

-многие дети, по мнению психологов, не хотят есть не потому, что не голодны, а потому что процесс потребления пищи кажется им скучным и слишком длительным. Хороший выход из положения – приучиться кушать всей семьей в хорошем настроении, тогда и кроха привыкнет кушать самостоятельно и с аппетитом.

9. Диетологи доказали, что ребенок будет охотнее кушать, если пища на его тарелке будет разноцветной.

► **Здоровье непосед.ru****30Ж и дошкольный возраст**

«Какова пища - таков и ум, каков ум - таковы и мысли, каковы мысли - таково и поведение, каково поведение - такова и судьба».

Дошкольный возраст – один из критических периодов в жизни ребенка. В это время активно формируется высшая нервная деятельность, происходит нарастание подвижности и силы нервных процессов, что способно привести к истощению малыша. Родители и воспитатели часто отмечают смену настроения крохи, повышенную раздражительность, быструю утомляемость и невнимательность. У дошкольников нередко проявляются признаки невротических реакций: они то и дело крутят волосы, грызут ногти, совершают беспорядочные движения – подпрыгивают и покачиваются, долгое время не засыпают.

В этом возрасте происходит «глубинная» перестройка обмена веществ, из-за чего малыш чаще подвергается влиянию детских инфекций. Дошкольный период отличается повышенным риском формирования и проявления хронических заболеваний и всевозможных аллергических реакций, особенно у часто болеющих детей.

**ОТ ЧЕГО ЖЕ ЗАВИСИТ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА?**

Интервью заведующего отделением восстановительного лечения Шаймуллина Р. Н.

- На сколько актуальна в нашем современном мире высоких технологий и доступности различной информации - проблема раннего формирования культуры здоровья у детей дошкольников?
- К сожалению, актуальна, как никогда. Именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, не повторяемый на протяжении последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные черты личности, отношение к себе и окружающим. Важно на этом этапе сформировать у детей базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.
- От чего же зависит здоровье ребенка?
- От семьи. Потому что первоосновой и фундаментом физического и психологического здоровья ребенка, залогом его благополучного будущего



является семья. Это, в первую очередь, благоприятный эмоциональный климат в семье, дружелюбное, доброжелательное отношение родителей друг к другу и к ребенку; это и правильное организованное рациональное питание, и использование движений, физических упражнений на воздухе, и достаточная трудовая активность, и, конечно, образцовое поведение взрослых, их отрицательное отношение к вредным привычкам.

- Как же экология, условия внешней среды и т.д.?
- Это тоже играет важную роль, но второстепенную.
- Ваши рекомендации родителям по формированию 30Ж у детей дошкольников.
- Как я уже сказал, забота о развитии и здоровье ребенка начинается по существу с организации здорового образа жизни в семье. Работа над собой по укреплению и сохранению здоровья своего и здоровья своей семьи.





Походка и осанка ребенка

- Основные актуальные проблемы, связанные со здоровьем детей на ваш взгляд?
- Походка и **осанка ребенка**. Она формируется с первых лет жизни. Сегодня плоскостопие и сколиоз встречаются чуть ли не у каждого третьего школьника. Причем деформация стопы может привести к искривлениям позвоночника и, наоборот. Родители отнюдь не всегда замечают, что у **ребенка** деформирован (или деформируется) опорно-двигательный аппарат. Например, опасность плоскостопия у малышей состоит в том, что до определенного возраста оно просто не диагностируется. Примерно до 3-летнего возраста у всех детей определяются элементы плоской стопы. И лишь по достижении 5 лет эту деформацию можно выявить с точностью. В то же время последствиями запущенного плоскостопия являются: нарушения осанки и походки; мышечный дисбаланс; болевые ощущения в ногах и спине.
- Какая должна быть нормальная осанка?
- Она характеризуется:
 - вертикальным положением головы (мочки ушей должны быть на одном уровне);
 - небольшим наклоном таза вперед;

-симметричным расположением относительно позвоночника плеч (они слегка отведены назад) и лопаток (слегка выступают назад и плотно прилегают к позвоночнику); широкой, «развернутой» грудной клеткой; подтянутым, несильно выдающимся животом; симметричными складками на ножках и ягодицах и подколенными ямками;

-правильным положением стоп (поставьте их вместе: внутренние поверхности не должны полностью соприкасаться — от пяток до больших пальцев).

- Как же избежать этих проблем, и как от них избавиться?

- Подберите для ребенка удобную одежду, которая не жмет и не сковывает его движения, с застежками, которые не впиваются в тело, и правильную обувь. Детская обувь должна быть удобной, не содержать синтетических покрытий, не быть свободной, удерживать стопу в правильном положении, иметь хоть небольшой каблучок и толстую подошву.

- Обязательно включайте в рацион малыша продукты, которые богаты кальцием и фосфором. Это, в первую очередь, творог, кефир, сыр, другие кисломолочные продукты, мясо и рыба. Дети первого полугодия жизни эти микроэлементы в необходимом количестве получают из грудного молока.

Рекомендуется ежедневно выполнять профилактические упражнения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат стопы и голени. Массаж и гимнастику обязательно должен проводить дипломированный специалист — инструктор по лечебной физкультуре и массажу.

Питание должно быть правильным

- Каким должно быть правильное питание?

- Рациональное правильное питание детей оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья ребенка, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Питание — один из основных факторов, постоянно влияющих на развитие организма крохи, так как оно способствует улучшению здоровья, укреплению физической и духовной силы малыша, предупреждает возникновение заболеваний, содействует формированию ЗОЖ.

- Ваши основные рекомендации родителям о рациональном правильном питании ребенка-дошкольника.

- Правильное питание дошкольников должно быть:

-доброкачественным (не допускается содержания в еде болезнетворных микроорганизмов и вредных примесей);

-полноценным (содержать необходимое количество минеральных веществ, витаминов, белков, жиров, углеводов);

-разнообразным (в меню должны присутствовать продукты растительного и животного происхождения);

-достаточным по калорийности и объему — необходимо, чтобы употребленная пища вызвала чувство сытости у ребенка, придавала ему энергичности и обеспечивала материал для развития и роста его организма. В связи с важностью такого компонента питания, как регулярность, в выходные и праздничные дни родителям рекомендовано придерживаться того же распорядка приема пищи, что и в дошкольном учреждении.



- И помните, уважаемые родители, то, что упущено в детстве, никогда не возместить в годы юности, и тем более в зрелом возрасте.

