



В период каникул режим многих школьников сбивается: уставшим от учебы детям хочется подольше поиграть в компьютерные игры, попозже встать с утра. Поэтому нарушается и устоявшийся режим приема пищи: поздние завтраки и ужины входят в норму. Оцените рацион вашего ребенка. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных. Залогом крепкого здоровья являются правильное и полноценное питание и достаточное потребление воды в течение дня. К продуктам для поддержания иммунитета детей относят все те, которые содержат большое количество витаминов и микроэлементов.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют приучить ребенка:

1. Ложиться спать и просыпаться каждый день в одно и то же время;
2. Выполнять каждый день утреннюю зарядку;
3. Соблюдать личную гигиену: следить за чистотой тела, волос, ногтей и полости рта;
4. Питаться в одно и то же время;
5. В течение дня пить больше чистой воды. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки;
6. Уделять внимание двигательной активности и прогулкам на свежем воздухе;
7. Сокращать до минимума время просмотра телевизора, занятий за компьютером;
8. Помогать по дому родителям;
9. Правильно и полноценно питаться, получая и белки, и жиры, и углеводы в достаточном количестве.

ПОМНИТЕ:

Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья, нормальному развитию, повышению работоспособности и отличному настроению!

Берегите себя и своих близких!