

Мы здоровью скажем - ДА!



Как гулять с пользой для здоровья?

- Свежий воздух – это лучшее для правильной работы всех жизненно важных систем организма, в том числе мозга, что особенно важно для развития ребенка.
- Свежий воздух очищает легкие от пыли и аллергенов, благодаря чему улучшается функционирование слизистой носа и верхних дыхательных путей.
- Дополнительные затраты энергии во время прогулки (на поддержание температуры тела и двигательную активность) усиливают деятельность всех систем организма, в том числе сердечнососудистой и иммунной.
- Контакт ребенка с разными факторами окружающей среды (дождь, ветер, мороз, жара) не дают угаснуть адаптационным механизмам организма и закаляют.
- Под действием ультрафиолетовых лучей в коже вырабатывается витамин D. При недостатке этого витамина развивается рахит.
- Прогулки способствуют профилактике близорукости. В помещении взгляд фокусируется только на близко расположенных объектах, а на улице – еще и на далеких, что является отличной профилактикой близорукости.
- Прогулки дают новые впечатления и положительные эмоции, а от этого зависит интеллектуальное и социальное развитие ребенка. Прогулка – это время ребенка, пусть он сам выбирает, что делать, куда идти, сколько времени гулять. Будьте рядом, но не мешайте малышу познавать мир. Поощряйте совместные игры с другими детьми.

Как одевать ребёнка на прогулку?

- Одевая ребенка на прогулку, необходимо приблизительно оценить температуру воздуха с учетом ветра.
- Количество одежды должно быть умеренным, поскольку потливость вызывает простуды чаще, чем переохлаждение.
- Главное требование к детской одежде – возможность активно двигаться, крутить головой, бегать, самостоятельно вставать после падений, прыгать, лазить по спортивным снарядам.

О здоровом питании детей

Здоровое питание – один из основополагающих моментов здорового образа жизни и, следовательно, сохранения и укрепления здоровья. Рациональное здоровое питание обеспечивает гармоничное физическое и нервно-психическое развитие детей, повышает сопротивляемость к инфекционным заболеваниям и устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды.

Рекомендуется:

1. Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны.
2. 500 грамм и более овощей, фруктов или ягод в день.
3. Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю.
4. Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи.
5. Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты.
6. Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи.
7. Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день.
8. Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения.

Ограничение:

1. Жиров: сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов.
2. Сладостей, в том числе газированных напитков.
3. Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки): не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов.

Будьте здоровы!

Король овощей - лук

Лук приносит неоценимую пользу для человека, насыщая его витаминами, минералами, антиоксидантами и защищая его от всевозможных вирусов и бактерий.

Лук репчатый содержит комплекс витаминов (группы В, С, Е, РР) и минеральных составляющих (фтор, железо, калий, йод, цинк, фосфор, кальций, натрий), кверцетин, серу, фитонциды, сахара (инулин, глюкоза, фруктоза), пектиновые соединения, флаваноиды, пищевые волокна, сапонины, эфирные масла, дубильные вещества, антиоксиданты, органические кислоты.



Острый вкус и достаточно резкий запах определен присутствием аллицинов – эфирных масел с большим серосодержанием. Фитонциды проявляют мощные антисептические, противовирусные и антимикробные свойства. Достаточно одной нарезанной луковицы на целую комнату, чтобы воздух в помещении очистился от большинства простейших, инфекций, вирусов и бактерий, а также микроскопических грибов.

Самой полезной частью лука считается верхняя (**зеленый лук**). Популярностью пользуется лук-порей, шалот, слизун, батун. Содержание в них полезных веществ немного разнится, но в целом каждый представитель является настоящим кладом витаминов и микроэлементов.



Желтым зонтиком
расцвел
Друг всех овощей...
УКРОП

В зелени укропа содержится витамин С, каротин, витамин В, никотиновая и фолиевая кислоты, а также многие ценные микроэлементы (соли кальция, калий, железо, фосфор)

Укроп эффективно регулирует работу желудочно-кишечного тракта, понижает давление и благотворно влияет на сердечную деятельность.

Зелень укропа мгновенно облегчает головную боль и помогает справиться с бессонницей.



Зелена, свежа, кудрява
Ароматная приправа.
Укропу я подружка –
душистая... ПЕТРУШКА

В петрушке содержится масса ценнейших для здоровья минеральных веществ и витаминов.

улучшает регенерацию клеток, помогает сохранять жизненные силы;

укрепляет глазные мышцы, улучшает свертываемость крови;

укрепляет иммунитет, обеспечивая защиту от различных вирусных заболеваний;

повышает упругость сосудов, укрепляет сердечную мышцу, активизирует пищеварительные процессы;

уменьшает газообразование; очищает суставы, выводит лишние соли из организма, нормализует обмен веществ.

