

«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»



Подготовил:
Воспитатель МБДОУ ДС №10
Брезгун Ю.И.

ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ

ЭТО АДАПТАЦИЯ ОРГАНИЗМА К ХОЛОДНЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ. ДАННОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ НЕ РАСКРЫВАЕТ ВСЕЙ СУТИ ПОНЯТИЯ. ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА – ЭТО СИСТЕМА ОПРЕДЕЛЕННЫХ ПРОЦЕДУР В РЕЖИМЕ ДНЯ. СВОЕГО РОДА, ОБРАЗ ЗДОРОВОЙ ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ РОДИТЕЛИ ЗАКЛАДЫВАЮТ СВОЕМУ РЕБЕНКУ.

ЭТО АКТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ, НАМЕРЕННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ ХОЛОДОМ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЗАЩИТНЫХ МЕХАНИЗМОВ ТЕЛА. ПРИ ЭТОМ ПОВЫШАЕТСЯ УСТОЙЧИВОСТЬ НЕ ТОЛЬКО К ХОЛОДОВЫМ ВЛИЯНИЯМ, НО И К ДРУГИМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ.

ЭТО НЕ САМОЦЕЛЬ – ЭТО СРЕДСТВО УКРЕПЛЕНИЯ И СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

□ ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО ЭФФЕКТА НЕОБХОДИМО СОБЛЮДАТЬ СЛЕДУЮЩИЕ СХЕМЫ:

□ РЕГУЛЯРНОСТЬ ПРОЦЕДУР (ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ В ОДНО И ТО ЖЕ ВРЕМЯ);

□ ПОСТЕПЕННОСТЬ ПРОЦЕДУР (ПОЭТАПНЫЙ ПЕРЕХОД ОТ БОЛЕЕ СЛАБЫХ ФОРМ ЗАКАЛИВАНИЯ К БОЛЕЕ СИЛЬНЫМ);

□ ЧЕРЕДОВАНИЕ ОБЩИХ ПРОЦЕДУР С МЕСТНЫМИ (НЕВОЗМОЖНО ДОСТИЧЬ ЖЕЛАЕМОГО ЭФФЕКТА, ТОЛЬКО РАСТИРАЯ ГРУДЬ ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ);

□ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ДЛЯ ЗАКАЛИВАНИЯ ВСЕГО, ЧТО ПРЕДЛАГАЕТ ПРИРОДА (ЗЕМЛИ, ВОЗДУХА, СОЛНЦА, СНЕГА, ВОДЫ);

□ КОМПЛЕКСНОСТЬ ПРОЦЕДУР (ЭТО НЕ ТОЛЬКО ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ, НО И ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, КАТАНИЕ НА ЛЫЖАХ, ПЛАВАНИЕ, БЕГ, БАНЯ);

□ ПРОЦЕДУРЫ ДОЛЖНЫ ВЫЗЫВАТЬ У РЕБЕНКА ТОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ.

ЗАКАЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

ПРОВОДЯ ЛЮБЫЕ ЗАКАЛИВАЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ, НЕОБХОДИМО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ НА СОСТОЯНИЕ РЕБЕНКА. ЕСЛИ МАЛЫШ КОЛОТИТСЯ ОТ ХОЛОДА, ВЫ ЯВНО ПЕРЕБОРЩИЛИ С ЭТИМ САМЫМ ХОЛОДОМ. КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИНДИВИДУАЛЕН, ПОЭТОМУ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАКАЛИВАЮЩИХ ПРОЦЕДУР И ВЫБОРЕ ТЕМПЕРАТУР НУЖНО ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ ИМЕННО НА СВОЕ ЧАДО. ЕСТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ.

К НИМ ОТНОСЯТСЯ ВОЗДУШНЫЕ ВАННЫ И ВОДНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ: ОБЛИВАНИЕ НОГ, КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ, ОБТИРАНИЕ И КУПАНИЕ В ОТКРЫТЫХ ВОДОЕМАХ.

ХОЖДЕНИЕ БОСИКОМ, РАСШИРЕННОЕ УМЫВАНИЕ РЕБЕНКА, ПРОВЕТРИВАНИЕ КВАРТИРЫ — ЭТО ЗАКАЛИВАНИЕ В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ.

ОНО ОЧЕНЬ УДОБНО, ВЕДЬ ДЛЯ ТАКОГО ЗАКАЛИВАНИЯ НЕ ТРЕБУЕТСЯ ОСОБЕННЫХ УСЛОВИЙ. ОНО ПОКАЗАНО ВСЕМ ДЕТЯМ, ОДНАКО ТРЕБУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД. ТРЕБУЕТСЯ ПОДОБРАТЬ РЕЖИМ И УЧИТЫВАТЬ СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И УРОВЕНЬ ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.

СОБЛЮДАЙТЕ ПРИНЦИПЫ ЗАКАЛИВАНИЯ: СИСТЕМАТИЧНОСТЬ И ПОСТЕПЕННОСТЬ. К НАЧАЛУ ПРОЦЕДУР РЕБЕНКУ НАДО СОЗДАТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ НАСТРОЙ. ЕСЛИ МАЛЫШУ НЕ НРАВЯТСЯ КАКИЕ-ЛИБО ПРОЦЕДУРЫ ЗАКАЛИВАНИЯ, НАСИЛЬНО ВВОДИТЬ ИХ В ПРАКТИКУ НЕЛЬЗЯ

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ЗАКАЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИМЕНЯТЬ МОЖНО – ИММУНИТЕТУ РЕБЕНКА ЭТО ПОЙДЕТ ТОЛЬКО НА ПОЛЬЗУ. ОДНАКО СНОВА ТРЕБУЮТСЯ ВРЕМЯ, ЖЕЛАНИЕ И СИСТЕМАТИЧНОСТЬ.

К ТОМУ ЖЕ НЕОБХОДИМО БЫТЬ ОЧЕНЬ ГРАМОТНЫМ РОДИТЕЛЕМ, ЧТОБЫ ЧЕТКО ПОНИМАТЬ, КОГДА РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ НЕ ОЧЕНЬ ХОРОШО, И ЗАКАЛИВАНИЕ НАДО ПРИОСТАНОВИТЬ.

ОДНА ИЗ САМЫХ ЭФФЕКТИВНЫХ СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕТОДИК — КОНТРАСТНОЕ ОБЛИВАНИЕ СТОП И ГОЛЕНЕЙ. НОЖКИ ПОПЕРЕМЕННО ОБЛИВАЮТСЯ ТЕПЛОЙ И ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ И, ЕСЛИ У РЕБЕНКА НЕТ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, СЕРИЯ ОБЛИВАНИЙ ЗАКАНЧИВАЕТСЯ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ. ЕСЛИ ОРГАНИЗМ МАЛЫША ОСЛАБЛЕН, ТО ЗАКАНЧИВАТЬ ПРОЦЕДУРУ НАДО ТЕПЛОЙ ВОДОЙ.

ОБТИРАНИЕ ПРОХЛАДНОЙ ВОДОЙ ТОЖЕ НЕ ПОТЕРЯЛО СВОЕЙ АКТУАЛЬНОСТИ.

НО НЕ СТОИТ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С ИНТЕНСИВНЫМ ЗАКАЛИВАНИЕМ. НЕ НАДО ОБЛИВАТЬ МАЛЫША ХОЛОДНОЙ ВОДОЙ НА СНЕГУ, ЗАСТАВЛЯТЬ ЕГО ХОДИТЬ БОСИКОМ ПО СНЕГУ. НЕЛЬЗЯ УСТРАИВАТЬ И ЗАПЛЫВЫ МАЛЫШЕЙ В ПРОРУБИ.

ТАКОЕ ПСЕВДОЗАКАЛИВАНИЕ — ОГРОМНЫЙ СТРЕСС ДЛЯ ДЕТСКОГО ОРГАНИЗМА, И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ ТРУДНО ПРЕДСКАЗАТЬ.

А ПОСТЕПЕННОЕ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ЗАКАЛИВАНИЕ, НАОБОРОТ, ПРИНЕСЕТ ТОЛЬКО ПОЛЬЗУ ЗДОРОВЬЮ И САМОЧУВСТВИЮ МАЛЫША.

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ – ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»

ВСЕ РОДИТЕЛИ ЗНАЮТ О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ ПРОДУКТОВ, АЛЛЕРГИЧЕСКИХ РЕАКЦИЯХ, НО НЕ КАЖДАЯ МАМА ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ОТВЕТСТВЕННО ВЫБИРАЕТ ПРОДУКТЫ ДЛЯ РЕБЕНКА.

ПРИХОДЯ В ДЕТСКИЙ САД, КАЖДЫЙ РОДИТЕЛЬ МОЖЕТ УВИДЕТЬ МЕНЮ И НОРМЫ ПИТАНИЯ, А О ВКУСОВЫХ КАЧЕСТВАХ ЛУЧШЕ СПРОСИТЬ У ДЕТЕЙ. КОНЕЧНО, НЕ ВСЕ БЛЮДА НРАВЯТСЯ. ПРО КАШУ, КИСЕЛЬ (И МАЛО ЛИ ЧТО ЕЩЕ) РЕБЕНОК, МОЖЕТ СКАЗАТЬ «ФУ». ЭТО ПОНЯТНО, НЕВОЗМОЖНО УДОВЛЕТВОРИТЬ ВСЕ ПРИСТРАСТИЯ ДЕТЕЙ. МНОГО ЗАВИСИТ, КАК ПИТАЕТСЯ РЕБЕНОК В СЕМЬЕ.

КОРМЯТ ЛИ ЕГО С ЛОЖКИ ИЛИ БАЛУЮТ ЛЮБИМЫМИ ШОКОЛАДКАМИ ВМЕСТО ПОЛНОЦЕННОЙ ПИЩИ. ВСЕ РЕЖЕ УВИДИШЬ МАМУ, КУПИВШУЮ КЕФИР, РЯЖЕНКУ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА – ЗАЧЕМ, КОГДА ЕСТЬ ЙОГУРТ, ФРУГУРТ, И Т.Д. И ТЕМ БОЛЕЕ МАМ, КОТОРЫЕ СВАРИЛИ БЫ КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ – ЗАЧЕМ, КОГДА ЕСТЬ СОКИ, ФАНТЫ И КОКА – КОЛЫ. А КОГДА ПРИХОДИТ РЕБЕНОК В ДЕТСКИЙ САД, НАЧИНАЮТСЯ ПРОБЛЕМЫ – Я ТАКОЙ КОМПОТ НЕ ПЬЮ, ТАКУЮ РЫБУ НЕ ЕМ, КОТЛЕТЫ НЕ ЛЮБЛЮ. А СОСИСКУ Я БУДУ! А ДЕТСКИЕ САДЫ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ХОТЯТ ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЕНКА ПОЛНОЦЕННЫМ ПИТАНИЕМ – НАТУРАЛЬНЫМ, ПРАВИЛЬНЫМ. ПОЭТОМУ В РАЦИОНЕ У ДЕТЕЙ ЕСТЬ И ТВОРОГ, И РЫБА, И МЯСО, И КАПУСТА, И ПЕЧЕНЬ, И ПРОСТО КЕФИР С РЯЖЕНКОЙ. ПОДАВАЯ ДЕТЯМ БЛЮДА НА СТОЛ, МЫ СТАРАЕМСЯ РАССКАЗАТЬ О ПОЛЬЗЕ ЭТОГО ПРОДУКТА. ЧАЩЕ ВСЕГО ДЕТИ, ГЛЯДЯ ДРУГ НА ДРУГА, С УДОВОЛЬСТВИЕМ ЕДЯТ СУП, ЗАПЕКАНКИ И ОМЛЕТЫ.

ВСПОМНИТЕ ДЕТСТВО – ТАКИЕ СУФЛЕ И ЗАПЕКАНКИ НЕ ВСЕГДА ДОМА ПРИГОТОВЯТ. РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ ОБЕСПЕЧАТ ЕГО ПОТРЕБНОСТИ В ЭНЕРГИИ И ОСНОВНЫХ КОМПОНЕНТАХ (БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, МИНЕРАЛЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ, ВИТАМИНЫ). ПИЩА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ, СБАЛАНСИРОВАННОЙ И СОДЕРЖАТЬ НЕОБХОДИМОЕ СООТНОШЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ ПИТАНИЯ. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО ОПЕРЕЖАЮЩЕЕ СОПРОВОЖДАТЬ ВСЕ ПРОЦЕССЫ РОСТА И РАЗВИТИЯ ОРГАНИЗМА РЕБЁНКА, ДРУГИМИ СЛОВАМИ, ПОДРАСТАЯ, РЕБЁНОК НЕ ДОЛЖЕН ИСПЫТЫВАТЬ НЕХВАТКУ ПИЩИ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

**ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ РАЗНООБРАЗНЫМ, ЭТО СЛУЖИТ ОСНОВОЙ ЕГО СБАЛАНСИРОВАННОСТИ.
ВАЖНО ФОРМИРОВАТЬ У РЕБЕНКА РАЗНООБРАЗНЫЙ ВКУСОВОЙ КРУГОЗОР**

- ✓ **В РАЦИОН РЕБЁНКА НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ ВСЕ ГРУППЫ ПРОДУКТОВ – МЯСНЫЕ, МОЛОЧНЫЕ, РЫБНЫЕ, РАСТИТЕЛЬНЫЕ;**
- ✓ **ЕДА РЕБЁНКА ДОЛЖНА БЫТЬ РАЗНООБРАЗНОЙ КАК В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ, ТАК И В ТЕЧЕНИЕ НЕДЕЛИ. НАДО ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ “РАСПРОБОВАТЬ” ВКУС РАЗНЫХ БЛЮД. ПРОЯВИТЕ ФАНТАЗИЮ, БОРИТЕСЬ С ВОЗНИКНОВЕНИЕМ У РЕБЁНКА КОНСЕРВАТИВНОСТЬЮ К ЕДЕ. УЧИТЫВАЙТЕ ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РЕБЁНКА, ВОЗМОЖНУЮ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ.**
- ✓ **ЕДА ДОЛЖНА ПРИНОСИТЬ РАДОСТЬ! ОНА СЛУЖИТ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ. ЗАМЕЧЕНО, ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО НАСЛАЖДЕНИЯ ПОЛУЧАЕТ НЕ ОБЖОРЫ, А ГУРМАНЫ, ДЛЯ КОГО ЕДА – ПРИКЛЮЧЕНИЕ, КТО ЛЮБИТ ПРОБОВАТЬ ДИКОВИННЫЕ БЛЮДА, ЗНАКОМИТСЯ С КУХНЯМИ РАЗНЫХ НАРОДОВ, ОСВАИВАТЬ НОВЫЕ РЕЦЕПТЫ И НЕОБЫЧНЫЕ БЛЮДА.**



КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ ЗА СТОЛОМ:

- ❖ **САДИТЬСЯ ЗА СТОЛ МОЖНО ТОЛЬКО С ЧИСТЫМИ РУКАМИ;**
- ❖ **СИДЕТЬ НАДО ПРЯМО, НЕ РАСКАЧИВАЯСЬ;**
- ❖ **НА СТОЛ МОЖНО ПОЛОЖИТЬ ТОЛЬКО ЗАПЯСТЬЯ, А НЕ ЛОКТИ;**
- ❖ **РУКИ СЛЕДУЕТ ДЕРЖАТЬ КАК МОЖНО БЛИЖЕ К ТУЛОВИЩУ;**
- ❖ **СИДЯ ЗА СТОЛОМ, МОЖНО ЛИШЬ СЛЕГКА НАКЛОНИТЬ ГОЛОВУ НАД ТАРЕЛКОЙ;**
- ❖ **РАЗГОВАРИВАТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ ЕСТЕСТВЕННО И ПРИЛИЧНО, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ПРАЗДНИЧНОГО ЗАСТОЛЬЯ, НО НЕ С ПОЛНЫМ РТОМ.**



О ПРАВИЛАХ ГИГИЕНЫ ПИТАНИЯ.

“ЧИСТОТА – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!”, “МОЙТЕ РУКИ ПЕРЕД ЕДОЙ!” - СТАРЫЕ ПРИЗЫВЫ МНОГИХ ПОКОЛЕНИЙ. ПОКАЗЫВАЙТЕ РЕБЕНКУ ХОРОШИЙ ПРИМЕР, ЗАБОТЯСЬ О СЕБЕ, ПОДДЕРЖИВАЯ СЕБЯ В УХОЖЕННОМ СОСТОЯНИИ И СЛЕДУЯ ТЕМ ЖЕ САМЫМ ПРИВЫЧКАМ, КОТОРЫЕ ВЫ ХОТИТЕ НАУЧИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА. ЛУЧШИМ СРЕДСТВОМ ОТ МИКРОБОВ ЯВЛЯЕТСЯ РЕГУЛЯРНОЕ МЫТЬЁ РУК.

НАУЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА МЫТЬ РУКИ КАЖДЫЙ РАЗ, КОГДА ОН ПРИХОДИТ С УЛИЦЫ, ПОСЛЕ ПОЛЬЗОВАНИЯ ТУАЛЕТОМ И ПЕРЕД ЕДОЙ, ПОСЛЕ ТОГО, КАК ОН ПОИГРАЕТ С ЖИВОТНЫМИ. КОГДА ДЕТЯМ НРАВИТСЯ СОДЕРЖАТЬ СЕБЯ В ЧИСТОТЕ, ОНИ ПРИОБРЕТАЮТ ЭТУ ПРИВЫЧКУ НА ВСЮ ЖИЗНЬ. ЕЖЕДНЕВНО ПОМОГАЙТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ ПРИОБРЕТАТЬ И ЗАКРЕПЛЯТЬ НАВЫКИ БЕЗОПАСНОГО ПИТАНИЯ.



НАУЧИТЕ ВАШЕГО РЕБЁНКА:

- ✓СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ;
- ✓РАЗЛИЧАТЬ СВЕЖИЕ И НЕСВЕЖИЕ ПРОДУКТЫ;
- ✓ОСТОРОЖНО ОБРАЩАТЬСЯ С НЕЗНАКОМЫМИ ПРОДУКТАМИ.

КРЕПКИЕ ЗУБЫ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО КРАСИВАЯ УЛЫБКА, ЭТО – ЗДОРОВЬЕ РЕБЁНКА. ЗНАЧЕНИЕ ЗДОРОВЫХ ЗУБОВ ТРУДНО ПЕРЕОЦЕНИТЬ. ОНИ НУЖНЫ, ЧТОБЫ ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.

ВОТ ЧТО НАДО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЗУБЫ У РЕБЕНКА ОСТАВАЛИСЬ КАК МОЖНО БОЛЕЕ ЗДОРОВЫМИ.

□ЕЖЕДНЕВНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ НЕ МЕНЕЕ ДВУХ МИНУТ. ЧИСТИТЬ ЗУБЫ НАДО НАЧИНАТЬ С ТОГО МОМЕНТА, КАК ПРОРЕЗАЛСЯ ПЕРВЫЙ ЗУБ.

□ПОСЛЕ ВЕЧЕРНЕЙ ЧИСТКИ ЗУБОВ РЕБЕНКУ В РОТ НЕ ДОЛЖНО ПОПАСТЬ НИ МОЛОКО, НИ КАКАЯ-ЛИБО ДРУГАЯ ПИЩА, ИНАЧЕ СМЫСЛ ЧИСТКИ ТЕРЯЕТСЯ. ДОПУСТИМА ТОЛЬКО ВОДА, ЕСТЕСТВЕННО БЕЗ САХАРА.

□УВЕЛИЧИТЬ КОЛИЧЕСТВО ТВЕРДОЙ ПИЩИ (ЯБЛОКИ, МОРКОВЬ, ГРУШИ И Т.Д.). ЛУЧШЕ ПРЕДЛОЖИТЬ РЕБЁНКУ КУСОЧЕК ЯБЛОКА, ЧЕМ ПЮРЕ. ЯБЛОКО И ОЧИСТИТ ЗУБЫ, И ПОМАССИРУЕТ ДЕСНЫ.

□СНИЗИТЬ КОЛИЧЕСТВО ПОСТУПАЕМЫХ УГЛЕВОДОВ. ГОРАЗДО ЛУЧШЕ ДЛЯ ЗУБОВ, ЕСЛИ РЕБЕНОК СРАЗУ СЪЕСТ ЦЕЛЮЮ ШОКОЛАДКУ И СРАЗУ ПОСЛЕ ЭТОГО ПОЧИСТИТ ЗУБЫ, ЧЕМ ЕСЛИ ОН РАСТЯНЕТ ЭТУ ШОКОЛАДКУ НА ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ.

ИСТОЧНИКИ:

1. [HTTPS://NSPORTAL.RU/DETSKIY-SAD/ZDOROVYY-OBRAZ-ZHIZNI/2016/07/17/KONSULTATSII-DLYA-RODITELEY-PO-ZDOROVOMU-OBRAZU-0](https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2016/07/17/konsultatsii-dlya-roditeley-po-zdorovomu-obrazu-0)
2. [HTTPS://INFOUROK.RU/KONSULTACIYA-DLYA-RODITELEY-NA-TEMU-ZDOROVIIY-OBRAZ-ZHIZNI-821448.HTML](https://infourok.ru/konsultaciya-dlya-roditeley-na-temu-zdoroviy-obraz-zhizni-821448.html)
3. **HTTPS://NSPORTAL.RU/DETSKIY-SAD/ZDOROVYY-OBRAZ-ZHIZNI/2015/01/04/ZAKALIVANIE-DOSHKOOLNIKA**