ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД «ЮНЭК»

ПРОЕКТ

«ЗЕЛЕНАЯ ВИЛКА»

представляет

«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ- ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ»

Первое издание, 2025г



Гимн «Зелёной вилки»

1 куплет:

Где-то на белом свете,
В садике-школе «ЮНЭК»,
С полки столовых приборов
Совершила вилка побег.
Надоели ей жирные блюда,
Углеводы замылили взгляд.
И теперь под флагом зелёным
Возглавляет вилка отряд.

Припев:
Ням!
Ням-ням-ням-ням,
Ням-ням.
Даём дорогу овощам.
Нет!
Нет-нет-нет-нет,
Нет-нет.
Не будет жареных котлет!

2 куплет:
Вилка накинула фартук,
Надела белый колпак.
Из авоськи достала продукты –
Зелёной дружины отряд.
Закружились тарелки и ложки,
В такт застучали ножи.
Полезным и вкусным обедом
Удивила она животы!

Припев:
Ла!
Ла-ла-ла-ла,
Ла-ла.
Больше клетчатки и белка!
Ла!
Ла-ла-ла-ла,
Ла-ла.
Соображает голова.

Приветствие от поваров

Дорогие, друзья!

Для нас честь поделиться сегодня с вами нашим кулинарным взглядом на здоровое питание.



Мы считаем, здоровая еда должна быть честной и приготовленной по науке. Мы тщательно следим за содержанием полезных питательных веществ в вашем рационе.



Нам важны экологичность и чистота. Следим, чтобы мясо было без антибиотиков, а овощи и фрукты- выращенным без пестицидов.

Наконец, здоровая еда должна быть вкусной. На кухне ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК» делаем так, чтобы блюда, которые приносят пользу, хотелось есть каждый день

Желаем вам полезного аппетита!



Ваши повара,
Наталья Окропиридзе и
Ольга Яшкова.

Кулинарные советы для семьи

Как известно, здоровье нужно беречь с детства. Во многом это зависит от тех пищевых привычек, которые закладываются в семье. Поэтому



10 шагов к здоровому питанию

1. Пища - не только поставщик энергии, но и лекарство, поэтому питаться нужно осознанно.

2. Есть нужно тогда, когда голод еще не подступил. Только так вы не торопитесь, наслаждаетесь вкусом пищи, а мозг четко перерабатывает информацию о степени насыщения.
3. Лишенный завтрака организм испытывает стресс и начинает использовать энергию, полученную во время обеда и ужина, для создания жировых запасов. Не пропускайте завтрак!
4. Ешьте 4-6 раз в день и в определенное время. Не пропускайте ни одного приема пищи. Последняя трапеза должна быть не позже 19:00 - пусть вечером организм отдохнет.
5. Навсегда откажитесь от милых сердцу привычек:
    - есть просто так, чтобы убить время;
    - есть во время просмотра телепередач, фильмов и т.д.;
    - подъедать с тарелок домашних;
    - готовить к трапезе много блюд и «пробовать» каждое;
    - заедать каждую трапезу десертом или хлебом.
6. Пейте больше простой негазированной воды. Не допускайте чувства жажды. Для нормального функционирования организма на каждые 450 г массы тела должно приходиться не менее 14 г воды. Обязательно каждое утро начинайте со стакана воды.
7. Постепенно исключайте из рациона белый сахар и отбеленные крупы (включая муку). В природе все эти продукты не являются белыми! Заменяйте менее обработанными продуктами: белый сахар - медом или кленовым сиропом, вместо столовой соли используйте морскую или измельченные водоросли.
8. При жарке вместо растительного масла используйте воду. Добавляйте масло в конце тушения или к готовому блюду. Используйте масла холодного отжима.
9. Заправляйте салаты не майонезом, а комбинацией из оливкового масла, лимона и свежей зелени.
10. Включайте в свой рацион пряности, обладающие свойством сжигать жир: петрушку, укроп, мяту, лавровый лист. Таким свойством обладают также и соки лимона, грейпфрута, сельдерея.



Роль белков в организме

Белки выполняют в организме много важных функций: входят в состав всех тканей, являются основой сократительных систем (мышц), передают генетическую информацию, играют роль гормонов и защитных агентов, служат катализаторами химических реакций.

Белки состоят из аминокислот, представляя собой основной «строительный материал» для организма. В рационе обязательно должны присутствовать белки, имеющие в составе незаменимые аминокислоты.

Суточная потребность в белках у молодых людей, не занимающихся физическим трудом, составляет 0,8 г на 1 кг нормальной массы тела. Причем при обычной смешанной диете до 10-15% белка не усваивается.

Для тех, кто часто занимается спортом или тяжелым физическим трудом, потребление белка должно увеличиваться до 1,2-1,4 г на 1 кг массы тела. В рационах с пониженным содержанием жиров белок составляет 12-15% от общей калорийности. Для энергетических целей они используются в период голода.



Белков животного и растительного происхождения в пищевом рационе должно быть приблизительно одинаково, однако наибольшей биологической ценностью обладают белки животного происхождения. Основными источниками служат рыба, мясо, птица и яйца, молочные продукты и молоко. Растительные белки в значительных количествах находятся в хлебе и картофеле.

В малых цифрах - почти во всех овощах и фруктах. Но эти белки менее ценные, чем животные, так как чаще не содержат весь необходимый набор аминокислот.

Лучше всего пищеварительная система приспособлена к перевариванию белков молочных продуктов и рыбы, несколько хуже - мяса, причем лучше всего усваивается мясо говядины.

Несмотря на то, что энергетическая потребность у пожилых людей снижена, суточная нужда в белках повышается до 1,2-1,5 г на 1 кг массы тела. В других случаях не имеет смысла увеличивать в рационе содержание белка, так как наш организм не может запасать его впрок.

При длительном недостатке белка в пище происходит изменение равновесия между его образованием и распадом, что приводит к нарушению нормальной работы внутренних органов, снижению иммунитета, развитию анемии.

Роль жиров в организме



Липиды по функциям в организме условно делят на две группы - запасные (резервные) и структурные (протоплазматические).

Запасные липиды, в основном жиры (глицериды), обладая высокой калорийностью, являются строительным и энергетическим резервом организма, который используется им при недостатке питания и заболеваниях. Высокая калорийность жира позволяет организму существовать за счет его запасов («жировых депо») в экстремальных ситуациях в течение нескольких недель.

Структурные липиды (прежде всего фосфолипиды) образуют сложные комплексы с белками, углеводами, из которых построены мембраны клеточных структур, и участвуют в разнообразных процессах, протекающих в клетках. Фосфолипиды, белки и углеводы участвуют в построении клеточных мембран и субклеточных структур. Выполняя роль конструкций мембран, они регулируют поступление в клетку разных соединений.

Значение жиров для организма далеко не исчерпывается их высокой калорийностью и структурными свойствами. В частности, установлено, что систематический недостаток жиров в пище сокращает жизнь, нарушает деятельность центральной нервной системы и органов размножения, снижает иммунитет.

Кроме того, регулярное поступление необходимых количеств жира является обязательным. При длительном резком ограничении жиров в диете организм теряет способность нормально выполнять обменные превращения избыточных количеств жира и становится менее устойчивым к развитию атеросклеротического процесса.

На долю всех жиров должно приходиться не более 30% калорий в суточном рационе. Причем на жиры животного происхождения - не более 10%, а жиров растительного происхождения должно быть до 20%.

Суточная потребность в жирах для тех, кто не занят физическим трудом, составляет около 80-100 г или приблизительно 1 г на 1 кг нормальной массы тела. У тучных же людей содержание жиров в рационе должно быть снижено приблизительно на 20%. Однако, если вы ставите перед собой цель - уменьшить массу тела, то поступление жира в организм должно быть ограничено до 30-40 г в сутки.



Роль углеводов в организме



Углеводы служат основным источником энергии. Свыше 56% энергии организм получает за счет углеводов, остальную часть - за счет белков и жиров. В зависимости от строения, растворимости, скорости усвоения углеводы делятся на простые: моносахариды (глюкоза, фруктоза, галактоза), дисахариды (сахароза, лактоза) и сложные углеводы, или полисахариды (крахмал, гликоген, клетчатка). Простые углеводы легко растворяются в воде и быстро усваиваются.

Наиболее распространенный моносахарид - глюкоза - содержится во многих плодах и ягодах, а также образуется в организме в результате расщепления дисахаридов и крахмала пищи. Глюкоза наиболее легко и быстро используется для образования гликогена. Гликоген применяется для питания тканей мозга, работающих мышц (в том числе и сердечной), для поддержания уровня сахара в крови. Во всех случаях при физическом напряжении глюкоза может использоваться как источник энергии.

Крахмал имеет большое пищевое значение. Пищевая ценность зерновых объясняется именно крахмалом. Гликоген в организме используется в качестве энергетического материала для питания работающих мышц, органов и систем. Восстановление содержания гликогена происходит путем его ресинтеза из глюкозы.

Клетчатка по структуре близка к полисахаридам. Высоким ее содержанием выгодно отличаются зерновые продукты. Клетчатка помогает выводить из организма холестерин.

Потребность в углеводах определяется величиной энергетических затрат. Средняя потребность в углеводах для тех, кто не занят тяжелым физическим трудом, составляет 400-500 г в сутки.

Избыточное потребление углеводов ведет к ожирению.

Сделайте правильный выбор

Когда хочется сладкого

Съешьте немного фруктов: банан, грушу, киви или яблоко смешайте с несладким йогуртом; приготовьте фруктовый мусс или салат.



Как обойтись без жира

В пищевом рационе предпочтение следует отдавать нежирным сортам курицы, мяса или рыбы, приготовленным на пару, на гриле, на сковороде с антипригарным покрытием (лучше использовать «вок») или сваренным в кипятке. Не стоит жарить на растительном масле. Добавляйте его за две минуты до готовности или к уже готовому продукту. Откажитесь от милых сердцу колбасных изделий, жирного мяса и рыбы, жирных сортов сыра, сметаны, кулинарных жиров, сливочных кремов и майонезных соусов. Скажете «нет» скрытым жирам.



Вместо соли

Во время приготовления блюд следует использовать небольшое количество специй, прованские травы, чеснок, сельдерей, кинзу или приправлять пищу соком лимона или лайма. При необходимости используйте соль с пониженным содержанием натрия.

Что стимулирует иммунитет?

Эхинацея

Растение продается в виде настойки и чая, также бывает в капсулах. Эхинацея укрепляет иммунную систему и борется с инфекцией.

Астралагус

Целебная трава увеличивает сопротивляемость организма к болезнетворным бактериям и вирусам.

500 мг астралагуса в день восстанавливают защитные силы организма.

Корень имбиря

Корень обладает мягким антисептическим действием, благодаря которому организм становится менее чувствительным к воздействию холода и ветра.

Корень женьшеня

Живительный тоник из корня нейтрализует негативное воздействие свободных радикалов на организм во время стресса.

Корень лакрицы

Растение и чай из корня лакрицы предотвращает негативное воздействие стресса на иммунитет.

Пророщенные семена

Пророщенные семена зерновых и брокколи содержат в 50 раз больше антиоксидантов, чем не пророщенные. Также семена содержат огромное количество необходимых витаминов, минералов и живительных ферментов.





Соль и здоровье

Ученые доказали, что поваренная соль - хлорид натрия - у особо восприимчивых людей повышает уровень артериального давления. Соль способствует задержке жидкости, что приводит к увеличению массы тела. Ожирение и артериальная гипертония - наиболее распространенные факторы развития болезней сердца и сосудов.

В суточном рационе человека, проживающего в средней полосе России, содержится около 15-20 г соли.

Большая ее часть поступает с готовыми продуктами, но многие люди любят еще и подсаливать приготовленную пищу. Для сохранения здорового сердца и сосудов существенно уменьшите потребление соли.

Каким образом этого достичь? Да так, чтобы еда оставалась вкусной?

Следуйте нашим рекомендациям:

- Употребляйте в пищу продукты с низким содержанием соли, например, овощи и несоленый хлеб.
- Постарайтесь не добавлять соль в уже приготовленные блюда.
- Определите количество соли, которое вы постоянно употребляете для приготовления пищи, и постепенно снижайте его.
- Используйте для улучшения вкусовых качеств пищи другие приправы: специи и ароматные травы, стручковый перец и свежемолотый черный перец.
- Если вам не удается отвыкнуть от соли, попробуйте использовать ее заменители, которые содержат значительно меньше натрия, чем обычная соль.
- Для улучшения вкусовых свойств пищи добавляйте в нее лимонный сок, немного яблочного уксуса или сок граната.
- При покупке продуктов изучайте этикетки, так как соль может скрываться под иными названиями, такими как натрий, хлорид натрия, моноглутамат натрия и другие.
- Ограничьте потребление заведомо соленой пищи и отдавайте предпочтение свежим продуктам.



Как сохранить витамины

Витамины - вещества, необходимые для жизнедеятельности организма. Они обладают высокой биоактивностью и принимают участие в жизненно важных процессах. Некоторые витамины не синтезируются в организме или синтезируются в недостаточном количестве и поступают с пищей. Содержание витаминов в продуктах значительно ниже, чем основных питательных веществ - белков, жиров и углеводов. Поэтому при приготовлении стремитесь к максимальному сохранению их полезных свойств. Большая часть витаминов поступает с растительной пищей - зеленью, фруктами и овощами.

Что нужно делать при приготовлении фруктов и овощей, чтобы сохранить в них витамины?

- Не оставляйте используемые продукты в холодной воде более пяти минут перед приготовлением.
- После нарезки овощей или фруктов сбрызните их соком лимона.
- Натертые на терке продукты следует употреблять сразу после приготовления, чтобы свести потерю полезных веществ к минимуму.
- Нарезайте фрукты и овощи не мелко, поскольку в этом случае увеличивается поверхность, которая подвергается окислению. Так теряются питательные вещества.
- Не срезайте кожуру, так как клетчатка и питательные вещества, в том числе и витамины, находятся под ней.
- Варите овощи и фрукты в небольшом количестве воды. А лучше готовьте в пароварке.
- Используйте овощной бульон для приготовления супов и соусов, так как в нем остаются минералы и витамины.

Если в пищевом рационе недостаточно продуктов, богатых витаминами, их следует дополнительно употреблять в виде поливитаминных комплексов.







Клетчатка и пищеварение

Исправно работающая система пищеварения - залог хорошего самочувствия и здоровья, поэтому так важно следить за ее состоянием.

Правильный выбор пищи и построение пищевого режима - лучший способ обеспечить бесперебойную работу организма и извлечь максимум пользы от того, что вы едите.

Огромную роль в деятельности пищеварительной системы играет поступающая с пищей клетчатка.

Она проходит через пищеварительный тракт, почти не усваивается, но тем не менее играет решающую роль в правильном функционировании кишечника.

Нерастворимая клетчатка стимулирует двигательную функцию кишечника и ускоряет прохождение продуктов распада в организме. Это важно для предотвращения многих заболеваний, включая рак кишечника. Источниками нерастворимой клетчатки являются отруби, цельнозерновые изделия, орехи, нешлифованный рис и овощи.

Растворимые соединения играют важную роль в снижении уровня холестерина в крови. При переваривании связывают поступивший с пищей холестерин и выводят его. Растворимыми соединениями богат

овес, отруби, фасоль и другие бобовые, цитрусовые, цветная капуста, морковь, яблоки, ячмень и рожь.

Что необходимо делать для увеличения потребления клетчатки?

- Добавляйте фасоль и бобовые в супы и рагу.
- Ешьте только цельнозерновой хлеб, макароны из твердых сортов пшеницы, нешлифованный рис.
- Используйте муку из цельного зерна.
- Ешьте сухофрукты и добавляйте их к зерновым во время завтрака.
- В ежедневный пищевой рацион обязательно должны входить свежие овощи и фрукты. Ешьте их с кожурой.





Соки в питании

Соки из свежих фруктов и овощей - самый быстрый способ доставки организму витаминов, минералов и других необходимых веществ.

Соки являются важнейшим источником антиоксидантов, борющихся со свободными радикалами, которые накапливаются в тканях и вызывают раннее старение.

Свежий сок за считанные минуты переносит питательные вещества, поскольку усваивается гораздо быстрее и легче, чем фрукты и овощи.

Что же нужно сделать, чтобы получить наибольшее количество сока самого лучшего качества?

- Фрукты для соков нужно выбирать немного недозрелые, поскольку перезрелые и мягкие фрукты плохо проходят через соковыжималку.
- Для приготовления сока из цитрусовых желательно использовать не обыкновенные соковыжималки, а специальные ручные прессы.



- Все фрукты и овощи перед использованием тщательно мойте, но не вымачивайте, чтобы не потерять часть полезных веществ.
- Если вы чистите фрукты и овощи, то снимаемый слой кожицы должен быть как можно тоньше. Так сохраняется больше питательных веществ.
- Чтобы сок не темнел под воздействием кислорода, пить его нужно сразу же. Либо можно добавить немного лимонного сока или порошок витамина С.
- Если овощной сок окажется концентрированным, разбавьте его негазированной водой.
- Овощные соки, приготовленные для детей, обязательно разбавляйте водой.
- Если в течение дня у вас наблюдаются периоды подъема и спада энергии, пейте овощные соки.
- Необходимо иметь в виду, что во фруктовых соках содержится большое количество сахара. Они способны быстро взбодрить вас, но за этим может наступить резкий спад энергии, и вы почувствуете усталость.

Расстройство пищеварения

Всё меньше места в рационе выделяется для продуктов, содержащих пищевые волокна. Дефицит клетчатки приводит к развитию запоров, которые значительно осложняют жизнь и сказываются на состоянии здоровья. Развитию запоров также способствуют повседневный стресс и малоподвижный образ жизни.

Чтобы не было проблем со стулом, необходимо прежде всего отрегулировать свой рацион.

Каким продуктам следует отдавать предпочтение, если у вас появились проблемы со стулом?



Ешьте как можно больше:

- свежих овощей и фруктов;
- пророщенных и цельных зерен;
- пейте больше жидкости.

Кроме того:

- больше двигайтесь;
- тщательно пережевывайте пищу.

Избегайте:

- молочных продуктов в значительном количестве;
- мясных продуктов;
- острых, жирных и горячих блюд;
- сахара и других сладостей;
- чая и кофе.

От запора помогут:

- пищевые добавки, улучшающие пищеварение;
- препараты, содержащие бифидумбактерии;
- смесь льняных и тыквенных семян;
- травы от запоров;
- слабительные чаи.

Если проблемы со стулом носят хронический характер, обратитесь для обследования и лечения к врачу.

Приготовление на пару

Существует много способов приготовления пищи, но особое место среди них занимает приготовление с использованием пара. При этом способе максимально сохраняются здоровые свойства продуктов.

Варка с применением пара позволяет избежать потери полезных веществ. При использовании пара достигается наиболее щадящее воздействие на витамины и другие полезные компоненты, находящиеся в продуктах, так как при этом отсутствует прямой контакт с огнем, и не образуются опасные для жизни канцерогены. При приготовлении на пару значительно сокращается время, необходимое для достижения полной готовности блюд.

После приготовления продукты практически не теряют натуральный внешний вид, а также сохраняют свой аромат и вкус. Кроме овощей на пару можно готовить рыбу, мясо, птицу, фаршированные блюда.

Для приготовления на пару применяют различные виды пароварок, упрощающие процесс. Но если под рукой нет современной пароварки,

можно воспользоваться и простой кухонной посудой. Для этого положите продукт в дуршлаг и поставьте его на кастрюлю с кипящей водой.

При этом дуршлаг нужно плотно накрыть крышкой. Самодельная пароварка готова! Помните, что для готовки на пару наиболее подходит посуда из нержавеющей стали.



Пища для волос и ногтей

Чистая кожа и блестящие волосы - отражение здоровья. Их внешний вид связан с функциональным состоянием пищеварительной системы и тем, какую пищу вы едите. Хотите привлекательно выглядеть и хорошо себя чувствовать - вкладывайте средства только в полезную пищу, определяющую ваше здоровье.

Какую пищу употреблять, чтобы кожа и волосы вызывали зависть у окружающих?

Для здоровой кожи и волос, а также ногтей требуется много питательных веществ: белков, жирных кислот, витамина А, бета-каротина, витаминов С и Е, группы В, цинк, а также вода. Белки нам нужны для роста и восстановления кожных покровов и волос. Хорошим источником белков служит мясо, домашняя птица, зерновые продукты, бобовые, яйца, орехи, сыр, и, главное, рыба.

Каким еще продуктам следует отдать предпочтение?

- Салаты из свежих овощей с оливковым маслом, авокадо, тертая морковь с лимонным соком, мелкие листовые овощи с грецким орехом - все это прекрасные витаминные лакомства для кожи.

- Фрукты - с желтой мякотью: персики, абрикосы, апельсины, манго, грейпфруты в виде салатов.
- Морепродукты богаты цинком, поэтому в вашем рационе должны быть креветки, крабы и устрицы.
- Ежедневно необходимо выпивать не менее 2-2,5 литров жидкости, включая фруктовые и овощные соки, особенно морковный, томатный и сок сельдерея.
- Между основными приемами пищи делайте перекусы. Подойдут орехи, например, грецкие или миндаль.





Как поддержать работу печени

Печень - огромная биохимическая лаборатория организма, которая выполняет множество необходимых для нормальной жизнедеятельности функций. Чтобы стимулировать работу печени, необходимо правильно питаться.

Следуйте нашим рекомендациям:

- Ешьте натуральные продукты.
- Включайте в рацион продукты, полезные для печени, - зерновые и бобовые культуры, овощи.

- Не злоупотребляйте «пустыми» калориями в составе пирожных, сахара, печенья и других сладостей, которые тоже пагубно действуют на печень.
- Исключите газированные напитки, так как они плохо влияют на процессы пищеварения и содержат фосфаты, которые лишают организм живых минералов. Пейте больше воды и натуральные соки.
- Не злоупотребляйте разрушающим печень алкоголем.
- Не ешьте жареное и откажитесь от милых сердцу продуктов, содержащих в избытке вредные насыщенные жиры.
- Откажитесь от полуфабрикатов, насыщенных консервантами, красителями и специями, которые перегружают печень.
- Ешьте продукты, богатые серой, которые содержат полезные для печени энзимы: брокколи, побеги брюссельской капусты, цветную капусту, репу, семена льна, подсолнечника и тыквы, проростки расторопши.
- Черный виноград, ежевика, черника, голубика и малина - великолепные источники энергии для печени. Всегда употребляйте ягоды свежими, желательно в первой половине дня.
- Добавляйте гранулы лецитина в овощной салат. Лецитин отлично помогает работе печени.

Пища для выносливости

Завтрак

Овсяная крупа с фруктами, хлеб из цельнозерновой муки с медом, мюсли или кукурузные хлопья и немного изюма, апельсиновый сок.

Легкий ланч и полдник

Проросшие зерновые с овощами или натуральным йогуртом, подсушенный хлеб из непросеянной муки с сыром (жира - 20-30%). Возможны фрукты и обезжиренный йогурт.



Основные блюда

Немного нежирного мяса, птицы или рыбы, свежие овощей и салаты.

В вечернюю трапезу включайте пищу, богатую крахмалом: кускус, рис, макароны из твердых сортов пшеницы с овощами и зеленью.

Не забывайте много пить. Вода без газа поможет быстро восстановить потерю жидкости и энергии. Можно пить травяной, фруктовый и зеленый чаи. В день необходимо потреблять примерно 2,5 л жидкости.



Принимайте витамины и минеральные комплексы, в составе которых содержится магний, цинк, железо, витамины группы В.

Напитки, дающие силу:

- Половина ананаса;
- толстый кусок арбуз.
- Четыре моркови;
- яблоко;
- картофелина.
- Морковь;
- половина ананаса.

Для приготовления используйте соковыжималку и пресс для цитрусовых. Можно разбавить сок водой.



Памятка по сохранению здоровья детей

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Гиппократ



- Ведите активный образ жизни, идите на встречу здоровью вместе со своими детьми!
- Посещайте вместе с детьми спортивные мероприятия, мотивируйте своего ребенка на занятия в спортивных секциях.





• Дарите детям подарки, которые будут способствовать сохранению их здоровья, мотивировать к занятию спортом и физической культурой.

- Бывайте вместе с детьми на воздухе, участвуйте в их играх, ориентируйте на занятия различными видами спорта.
- Не позволяйте выполнять детям режим дня от случая к случаю, установите систему регулярных занятий, смену труда и отдыха.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет упражнение не так, корректно покажите собственным примером.
- Следите за графиком профилактических прививок от инфекционных заболеваний (ветрянка, корь, краснуха).
- Регулярно проходите с ребенком профилактический медицинский осмотр.
- Соблюдайте здорово сбалансированное питание (овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко).
- Разговаривайте со своим ребенком об необходимости беречь здоровье, формируйте осознание ценности здорового образа жизни.
- Собственным примером демонстрируйте ребенку уважительное отношение к своему здоровью, к ценностям здорового образа жизни, к сохранению окружающей среды.

Советы родителям

«Здоровье до того перевешивает все остальные блага, что здоровый нищей счастливее больного короля».
А. Шопенгауэр

По статистике здоровье, в период обучения школьников заметно ухудшается.

Если в школу отправляется 70 процентов относительно здоровых детей, то к 11 классу их становиться всего 30 процентов.

Врачи обычно дают советы родителям, что делать, чтобы сохранить в нормальном состоянии здоровье ребенка.

Здоровье- это, состояние полного психического, физического и социального благополучия, которое позволяет человеку жить счастливо и достигать целей, соответствующих его возможностям.

Вы хотите, чтобы ваш ребенок был здоров?

Вопрос риторический. Но одного желания мало. Необходимо заботиться о создании таких условий жизни в семье, которые бы обеспечили все составляющие «полного благополучия»- крепкое тело, здоровую психику, умение общаться с другими людьми.

Какие это условия?

Это комфортный психологический климат в семье, рациональный режим дня, полноценное питание, соблюдение правил личной гигиены, профилактика заболеваний, понимание ребенка, готовность и умение помочь ему в трудной ситуации. Но создание этих условий требует ежедневного и ежечасного труда- труда ума, души, рук. Результатом этого труда будет здоровье ребенка, а значит его успешное обучение, получение полноценного образования и в будущем- реализация себя в любимом деле и личное счастье.

Не ждите, что здоровье само придет к вам.
Идите навстречу ему со своим ребенком!

Старшая медицинская сестра
ДОЧУ «Детский сад «ЮНЭК»
Светлана Андросова.

НАШИ КОНТАКТЫ:

Мы находимся по следующим адресам:

- ***Мкр. Павлино, д. 13***
- ***Мкр. Носовихинское шоссе. д. 13***
- ***Мкр. Кучино, Речная, д. 48***
- ***Мкр. Железнодорожный, ул. Новая, д. 10А***
- ***Мкр. Железнодорожный, Саввинское шоссе, д. 4/1***
- ***Мкр. Железнодорожный, проспект Героев, д. 8***



С нами можно связаться по телефонам:

+7(910)430-99-35

+7(963)691-05-74

Следите за новостями:

www.unekplanet.ru

«Детский сад ЮНЭК»

«Частная Школа сад ЮНЭК»

unekschool