ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. При переходе через реку пользуйтесь ледовыми переправами.
3. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды, - это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае следует немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. При переходе водоема группой необходимо соблюдать расстояние друг от друга (5-6 м).
6. Замерзшую реку (озеро) лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж расстегните, чтобы при необходимости быстро их сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук, чтобы в случае опасности сразу их отбросить.
7. Если есть рюкзак, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалится.
8. На замерзший водоем необходимо брать с собой прочный шнур длиной 20 - 25 метров с большой глухой петлей на конце и грузом. Груз поможет забросить шнур к провалившемуся в воду товарищу, петля нужна для того, чтобы пострадавший мог надежнее держаться, продев ее подмышки.
9. Убедительная просьба родителям: не отпускайте детей на лед (на рыбалку, катание на лыжах и коньках) без присмотра.

ЛЮБИТЕЛЯМ ПОДЛЕДНОГО ЛОВА

УВАЖАЕМЫЕ ГРАЖДАНЕ - любители подледного лова!

Участились случаи проваливания рыбаков под лед.

Несчастья с беспечными рыбаками происходят не только по перволедью, но и в середине зимы, в оттепель. Чтобы с вами не произошел несчастный случай, нужно строго соблюдать несколько правил:

- Прежде чем ступать на лед - убедитесь в его прочности, лучше это сделать при помощи пешни или палки.

- Нельзя собираться большими группами на льду, делать лунки близко друг от друга, выходить на подледный лов в одиночку.

.- С собой на льду всегда неплохо иметь веревку 15 - 20 м длиной, с огоном с одного конца и грузом с другого, чтобы при необходимости подать товарищу или пострадавшему.

Если произошел несчастный случай, киньте пострадавшему веревку, связанные шарфы или подайте палку, доску, бур. Если вы провалились и поблизости никого нет, не теряйтесь, не поддавайтесь панике. Надо прижаться к одному краю провала грудью или спиной, широко развести руки в стороны, лечь на живот или спину, работая ногами или упираясь ими в противоположный край, постараться осторожно выбраться на лед.

Будьте внимательны и осторожны на льду!

В соответствии со ст. 2.7. областного Закона « Нарушение правил охраны жизни людей на водных объектах» предусмотрено предупреждение или наложение административного штрафа:

на граждан в размере от 500 до 2000 рублей,
на должностных лиц от 2000 до 10000 рублей,
на юридических лиц от 10000 до 50000 рублей.

КАК ПОМОЧЬ ПРОВАЛИВШЕМУСЯ ПОД ЛЕД

Оказывая помощь провалившемуся под лед приближайтесь к нему ползком (лучше всего, положив под себя лыжи, доску, лестницу или фанеру), раскинув в стороны руки и ноги, иначе вы сами рискуете провалиться.

Если у Вас под рукой окажутся доска, шест или багор, толкайте их перед собой и подайте пострадавшему за 4 - 5 метров от провала. Как только терпящий бедствие ухватится за поданный ему предмет, тяните его ползком на берег или на окрепший лед.

Если Вы сами провалились под лед, старайтесь удержаться на поверхности воды и громко зовите на помощь. Не теряя самообладания, постарайтесь выбраться из пролома самостоятельно. Раскиньте для этого руки в стороны и положите их на кромку льда, осторожно вынесите на лед одну ногу, а затем вторую. Мягким движением выкатитесь на лед и отползите в сторону от места провала.

ДВИЖЕНИЕ ТРАНСПОРТНЫХ СРЕДСТВ ПО ЛЬДУ

РАЗРЕШЕНО! КАТЕГОРИЧЕСКИ РАЗРЕШЕНО!

Меры безопасности на льду!

Это нужно знать:

- безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см. в пресной воде и 15 см. в соленой;
- в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша;
- если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%;
- прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный; белого - прочность его в 2 раза меньше; серый, матово - белый или с желтоватым оттенком - лед ненадежен.

При переходе по льду необходимо:

- При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными переправами или проложенными тропами. При их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки, пешни. Если пешня проваливается, или в месте удара появляется вода, или лед трескается, нужно немедленно возвращаться к берегу по своим же следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.
- Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение; родники; выступают на поверхность кусты, трава; впадают в водоем ручьи и вливаются сточные воды.
- При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.
- Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом.
- Опасно прыгать или сбегать на лед, когда неизвестна его крепость.
- Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами.

Меры безопасности на льду!

Это нужно знать:

безопасным для человека считается лед толщиной не менее 10 см. в пресной воде и 15 см. в соленой;

в устьях рек и притоках прочность льда ослаблена. Лед непрочен в местах быстрого течения, бьющих ключей и стоковых вод, а также в районах произрастания водной растительности, вблизи деревьев, кустов и камыша;

если температура воздуха выше 0 градусов держится более трех дней, то прочность льда снижается на 25%;

прочность льда можно определить визуально: лед голубого цвета - прочный; белого - прочность его в 2 раза меньше; серый, матово - белый или с желтоватым оттенком - лед ненадежен.

При переходе по льду необходимо:

При переходе по льду необходимо пользоваться оборудованными переправами или проложенными тропами. При их отсутствии, прежде чем двигаться по льду, следует наметить маршрут и убедиться в прочности льда с помощью палки, пешни. Если пешня проваливается, или в месте удара появляется вода, или лед трескается, нужно немедленно возвращаться к берегу по своим же следам, делая первые шаги без отрыва ног от поверхности льда.

Во время движения по льду следует обращать внимание на его поверхность, обходить места и участки, покрытые толстым слоем снега. Особую осторожность необходимо проявлять в местах, где быстрое течение; родники; выступают на поверхность кусты, трава; впадают в водоем ручьи и вливаются сточные воды.

При переходе по льду необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5 - 6 метров друг от друга и быть готовым оказать немедленную помощь идущему впереди.

Нельзя кататься и собираться группами на тонком льду, особенно если он запорошен снегом.

Опасно прыгать или сбегать на лед, когда неизвестна его крепость.

Во время рыбной ловли нельзя пробивать много лунок на ограниченной площади, собираться большими группами.

Если случилась беда:

Что делать, если вы провалились в холодную воду:

Не паникуйте, не делайте резких движений, стабилизируйте дыхание.

Раскиньте руки в стороны и постарайтесь зацепиться за кромку льда, придав телу горизонтальное положение по направлению течения.

Попытайтесь осторожно лечь грудью на край льда и забросить одну, а потом и другую ногу на лед.

Если лед выдержал, перекатываясь, медленно ползите к берегу.

Ползите в ту сторону, откуда пришли, ведь лед здесь уже проверен на прочность.

Безопасное поведение во время метели:

При получении сигнала (сообщения) о приближении метели плотно закройте окна и двери, чердачные люки. Уберите с балконов и подоконников вещи, чтобы их не унесло воздушным потоком.

Позаботьтесь о средствах автономного освещения.

Подготовьте лопаты для уборки снега.

Во время метели старайтесь не выходить из дома.

После метели (в условиях снежного заноса) определите возможность выбраться из под заносов самостоятельно. В этом случае действуйте сообща, помогайте другим предпринять все меры для благополучного выхода из создавшегося положения.

Если сильная метель застала вас в дороге, зайдите в первый попавшийся дом и попросите разрешения остаться в нем до улучшения условий погоды.

Если нужна ваша помощь:

Вооружитесь палкой, доской, шестом или веревкой. Можно связать воедино шарфы, ремни или одежду.

Следует ползком, широко расставляя при этом руки и ноги и толкая перед собой спасательные средства, осторожно двигаться по направлению к полынье.

Остановитесь от находящегося в воде человека в нескольких метрах, бросьте ему веревку, край одежды, подайте палку или шест.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Ползите в ту сторону, откуда пришли.

Осторожно вытащите пострадавшего на лед и вместе ползком выбирайтесь из опасной зоны.

Как действовать при обморожении:

Обморожение возникает только при длительном воздействии холода в результате низкой температуры воздуха, при соприкосновении тела с холодным металлом на морозе, с жидким и сжатым воздухом или сухой углекислотой.

Обморожение наступает даже при нулевой температуре воздуха, если повышена влажность, сильный ветер и человек находится в промокшей одежде и обуви.

Вероятность обморожения повышается вследствие голодания, утомления, заболевания или алкогольного (наркотического) опьянения.

Степени обморожения тканей:

Первая - покраснение и отек.

Вторая - образование пузырей.

Третья - омертвение кожи и образование струпа.

Четвертая - омертвение части тела (пальцев, стопы).

Нельзя:

- быстро согревать обмороженные места (грелки, горячий душ, теплая ванна, интенсивное растирание, согревание у открытого огня и т.п.), так при этом пораженные ткани, нагреваясь, но не получая из крови кислорода, чернеют и отмирают;
- растирать отмороженные участки снегом, что влечет повреждение мелкими льдинками поверхности кожи и занесение инфекций;
- употреблять для согревания алкоголь (он вызывает сначала расширение, а затем резкое сужение кровеносных сосудов, что ухудшает снабжение пораженных участков кислородом);
- натирать обмороженные участки тела жиром, так как это нарушает кожное дыхание и препятствует выводу из пор продуктов распада пораженных тканей.

Ваши действия:

- *При обморожении* (чувство жжения, покалывания, онемения) осторожно разотрите отмороженный участок рукой или шерстяным шарфом. Снимите перчатки или обувь, руки согрейте дыханием и легким массажем, а стопы ног разотрите в направлении сверху вниз.
- *При сильном обморожении* (потеря чувствительности, боль, бледная и холодная кожа) укутайте пораженное место теплыми вещами или по возможности несколькими слоями ваты, марли, полиэтилена и постарайтесь быстрее добраться до теплого помещения. Немедленно сами или с помощью соседей (друзей) вызовите врача. Повязку не снимайте, иначе в результате перепада температур нарушится нормальное кровообращение в тканях.

Пейте любой горячий напиток (сладкий чай, кофе, молоко), примите таблетку аспирина и анальгина, а также 2 таблетки но-шпы, 15 - 20 капель корвалола или волакардина, под язык положите таблетку валидола или нитроглицерина и ждите врача.

Помните: спасти отмороженные ткани (конечности, другие части тела) можно, только немедленно обратившись в хирургическое отделение ближайшего лечебного учреждения!

ПОМНИТЕ!

Холод - снижает физическую активность и работоспособность, оказывает тормозящее воздействие на психику человека, замедляется мышечная деятельность. Холод оказывает серьезное воздействие на мозг человека. При резком воздействии возможен холодовой шок, остановка сердца. Понижение температуры тела на два градуса при общем переохлаждении вызывает серьезные нарушения жизнедеятельности организма, на пять градусов - приводит к гибели.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ

(памятка для родителей)

Меры безопасности при использовании пиротехнических изделий

По информации пресс-службы ГУ МЧС РФ ежегодно в области, в предновогодние и рождественские праздники попадают в больницы с травмами и ожогами после применения пиротехники 60-70 человек. Пиротехническое изделие - устройство, предназначенное для получения требуемого эффекта с помощью горения (взрыва) пиротехнического состава. **Лицам, не достигшим шестнадцатилетнего возраста, продавать пиротехнические изделия запрещается.**

Применение пиротехнической продукции гражданского назначения запрещается:

- в ночное время (с 23:00 до 08:00), за исключением праздничных дат, установленных действующим законодательством;
- на крышах, балконах, лоджиях, выступающих частях фасадов зданий (сооружений);
- на территориях объектов без письменного разрешения владельца объекта;
- при погодных условиях, не позволяющих обеспечить безопасность при ее использовании;
- во время проведения митингов, демонстраций, шествий и др.

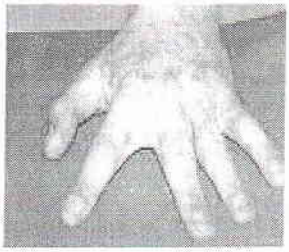
Внимание, чесотка!

Чесотка – заразное паразитарное заболевание кожи, вызываемая чесоточным клещом (Sarcoptes scabiei). Самец живет на поверхности кожи, а самка прокладывает под кожей ход, в котором откладывает яйца.

Резервуаром и источником возбудителя является зараженный человек, реже животные. Нелеченый больной представляет опасность неопределенно долго, в течение всего периода заболевания.

Механизм передачи возбудителя реализуется через непосредственный контакт с источником (при рукопожатии, соприкосновении) либо через предметы обихода (общее постельное белье, перчатки, полотенце, на которые попали клещи).

Болезнь встречается повсеместно, особенно часто на территориях, где население проживает в неблагополучных социально-экономических и санитарно-гигиенических условиях. Заболевание преобладает среди детей и подростков, не соблюдающих правила личной гигиены. Заболеваемость характеризуется осенне-зимней сезонностью в связи с увеличением скученности населения в этот период года.



Симптомами чесотки является зуд, усиливающийся в вечернее и ночное время; наличие типичных чесоточных ходов, сильно зудящие папулы, линейных расчесов и кровянистых корочек; типичная локализация высыпаний при чесотке. Чесоточные ходы преобладают на кистях, главным образом между пальцами, на запястьях, в подмышечных впадинах, локтях, стопах, в области пупка и половых органов.

Лечение чесотки направлено на уничтожение возбудителя, находящегося в коже человека с помощью противочесоточных препаратов - «СПРЕГАЛЬ», «БЕНЗИЛ-БЕНЗОАТ», «СЕРНАЯ МАЗЬ», «МЕДИФОКС» и др.

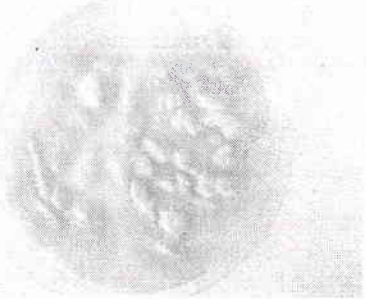
КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ЧЕСОТКИ!

- Изолируйте больного;
- Проведите обязательную профилактическую обработку каждого члена семьи противочесоточным препаратом (больного и членов его семьи следует обработать одновременно);
- Проведите дезинсекцию всех вещей инсектицидным (противопаразитарным) средством, например «А-ПАР»;
- Ежедневно меняйте и обрабатывайте инсектицидом предметы личной гигиены пациента до полного его выздоровления;
- Не садитесь на постель больного, не дотрагивайтесь до его белья;
- Тщательно мойте руки после каждого контакта с больным;
- Проведите дезинсекцию мест общего пользования инсектицидным (противопаразитарным) средством – «А-ПАР».

ПОМНИТЕ!

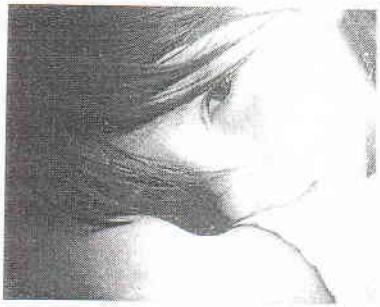
Не занимайтесь самолечением. При возникновении признаков заболевания, необходимо обратится к медицинскому работнику для проведения своевременной диагностики и, при необходимости, полноценного лечения.

Микроспория – «Стригущий лишай»!



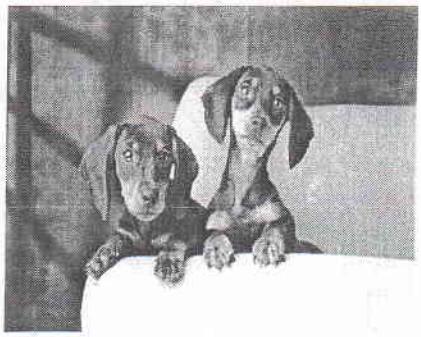
Микроспория – это паразитарное грибковое заболевание кожи и волос.

Источником заражения могу быть больные люди и предметы, которыми они пользуются (головные уборы, щетки, расчески, одежду, игрушки и др.), а также мелкие домашние животные (кошки, собаки).



Микроспория распространена повсеместно. Заболеваемость преобладает в городских поселениях. Заболевают преимущественно лица детского возраста, но в последнее время нетрадиционным является заболевание взрослого населения, причем у лиц старшего возраста микроспория локализуется не на гладкой коже, а на волосистой части головы.

Основные клинические признаки – на коже появляются округлые и овальные четко очерченные пятна с отрубевидным шелушением. Все волосы в очаге поражения бывают обломленными, как правило, на высоте 4-6 мм от кожи и выглядят как бы подстриженными, в связи, с чем это заболевание длительное время называли **«стригущим лишаем»**. Обломленные волосы имеют беловатый цвет, так как грибы покрывают «пеньки» обломанных волос, как чехол. Поражаются также брови и ресницы.



ПРЕДУПРЕДИТЬ МИКРОСПОРИЮ МОЖНО!

- ограничить общение с домашними и бездомными животными;
- соблюдать правила личной гигиены;
- проводить плановые осмотры детей в организованных коллективах;
- обеззараживать воду в плавательных бассейнах; инструментарий в парикмахерских, предметы общего пользования.

ПОМНИТЕ!!!

При возникновении признаков заболевания, не занимайтесь самолечением. Обращайтесь к медицинским работникам для проведения своевременной диагностики и полноценного лечения!

Памятка

Что нужно знать о туберкулезе.

Туберкулез - одно из древнейших хронически протекающих заболеваний, занимающих по актуальности одно из первых мест в мире.

В Ростовской области, так же как и в целом по России сохраняется эпидемиологическое неблагополучие по туберкулезу. Человек восприимчив к заболеванию в любом возрасте, независимо от пола и социального статуса. Инфекция передается в основном воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому.

Возбудители заболевания – микобактерии туберкулеза чрезвычайно устойчивы, даже в высохшей мокроте сохраняют свою заразительность до 6-8 месяцев . Увеличилось число больных с лекарственной устойчивостью микобактерий к противотуберкулезным препаратам, что приводит к хронизации процесса, с тяжелыми, остро прогрессирующими формами туберкулеза, сочетании ВИЧ инфекции с туберкулезом.

К факторам способствующим заболеванию туберкулезом следует отнести: неполноценное питание, алкоголизм, табакокурение, наркоманию, ВИЧ-инфицированность, наличие сопутствующих заболеваний (диабет, хронические неспецифические болезни легких).

Флюорографические осмотры – основной и пока единственный способ выявления начальных форм заболевания туберкулезом у взрослых и подростков, обследование необходимо проходить не реже 1 раза в 1-2 года.

Запомните, что уклонение от обследования приводит к заражению окружающих, выявлению уже тяжелых форм заболевания, которые могут привести к инвалидности и даже смерти, тогда как своевременно выявленный туберкулез может быть излечен.

Своевременное выявление заболевания на ранних стадиях дает возможность полностью излечить заболевание, вернуть здоровье, а с ним и привычный ритм и стиль жизни.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены
и эпидемиологии в РО» в г.Ростове-на-Дону

Опасайтесь острых кишечных заболеваний!

Какие бывают кишечные заболевания

-Дизентерия, сальмонеллез, брюшной тиф, холера, иерсиниоз, и другие.

Они возникают в любое время года, но имеют значительное распространение в летне-осенний период.

Как они проявляются

Наиболее частыми признаками кишечной инфекции являются: жидкий стул, боли в животе, тошнота, рвота, повышение температуры и общее недомогание.

Опасны ли эти болезни для здоровья

Да, очень опасны. Они вызывают дисбактериоз желудочно-кишечного тракта, особенно у детей. Это снижает сопротивляемость организма к другим болезням и тем самым ухудшает развитие детей, ослабляет их здоровье.

Как избежать заражение кишечными инфекциями

При соблюдении достаточно простых санитарных правил это вполне возможно. Необходимо тщательно вымыть руки после посещения туалета, возвращения с улицы, перед тем, как начать готовить и употреблять пищу. Вы должны хорошо вымыть руки, прежде чем заниматься малышами.

Для питья необходимо употреблять только бутилированную или кипяченую воду, где бы Вы не находились. Вырабатывайте эту привычку у Ваших детей - это предохранит их от многих неприятностей.

Купайтесь только в разрешенных местах. При купании в открытых водоемах следите, чтобы вода не попадала в рот.

Молоко и молочные продукты также могут нести опасность. Именно по этой причине мы рекомендуем, особенно в жаркое время года, употреблять их только после термической обработки. Молоко прокипятите, творог используйте для приготовления сырников и запеканок. Мясо, птицу, куриные яйца подвергайте длительной термической обработке.

Овощи и фрукты очень нужны организму. Они содержат необходимые витамины и микроэлементы. Однако они часто бывают загрязнены различными кишечными бактериями. Не поддавайтесь соблазну съесть их, не отходя от прилавка магазина или рынка. Особенно берегите Ваших детей. Побалуйте их только после того, как Вы хорошо вымоете овощи и фрукты проточной водой и обдадите кипятком.

Учтите, пожалуйста, что бактерии кишечных инфекций хорошо размножаются не только в тепле. Некоторые из них, например иерсинии, вызывающие такие тяжелые заболевания, как псевдотуберкулез и иерсиниоз, могут накапливаться в Ваших холодильниках, если Вы поместили туда овощи, обсемененные этими бактериями, особенно морковь, лук, капусту и другие.

Защищайте продукты от мух и других насекомых, которые являются переносчиками кишечных инфекций.

Гарантирует ли соблюдение этих рекомендаций защиту от кишечных заболеваний

Да, гарантирует.

Что делать, если вы все же заболели

Если Вы все же заболели, значит где-то нарушили достаточно простые правила защиты от болезни. Здесь уже ничего не остается, как срочно обратиться за помощью к врачу. Не нужно заниматься самолечением!

Главная ценность – здоровье детей.

Заканчивается лето, а вместе с ним пора беззаботного отдыха. За время каникул, если это был неорганизованный отдых, дети вполне могли нерегулярно завтракать и вообще есть в разные часы.

Впереди новый учебный год, напряженный режим дня: уроки в школе, домашние задания, посещение спортивных секций, все это потребует больших физических и эмоциональных нагрузок. А значит усиленного и полноценного питания.

За каникулы режим дня школьника мог сильно измениться, а резкий переход на нормальный режим иногда ребенку не под силу. Поэтому необходимо хотя бы за две недели до начала учебного года заняться восстановлением режима дня и питания школьника.

Правильное питание – залог здоровья. Питание должно быть рациональным, сбалансированным, которое характеризуется не только калорийностью пищевого продукта, но и соотношением в рационе белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ.

Суточная калорийность рациона изменяется с возрастом ребенка. Для мальчиков и девочек в возрасте с 7 до 15 лет – она одинакова, от 2500 до 3000 ккал. А вот с 15 лет потребность в пищевых веществах для юношей и девушек разная: для юношей она составляет до 3500 ккал, для девушек – до 3000 ккал. Очень важное значение имеет соотношение белков, жиров и углеводов, которое должно составлять 1:1:4, потребность в витаминах и минеральных веществах должна покрываться за счет разнообразия продуктов.

Основное назначение белков – это строительный материал для растущего организма. Поэтому в рацион детей необходимо ежедневно включать блюда из натурального мяса или птицы, а так же рыбы (не реже 2-3х раз в неделю), которая богата полноценными компонентами и микроэлементами для мозговой деятельности.

Богаты белком и молочные продукты: молоко, творог, сыр, но 30-40% употребляемых молочных продуктов должны составлять кисло-молочные.

Жиры являются основным источником энергии в два раза превосходящую энергию белков и углеводов, однако детям не нужно готовить блюда на маргарине, спреях. Это должно быть сливочное и растительные масла: подсолнечное, кукурузное, оливковое.

Углеводов человек должен потреблять в 4 раза больше, чем белков и жиров. Углеводы нужны организму как составляющая часть клеток и тканей. Они являются обязательным компонентом для обеспечения нормальной работы мышц, сердца, печени. За счет них поддерживается необходимая концентрация сахара в крови. Это еще и клетчатка, необходимая для нормализации работы желудочно-кишечного тракта, выведения токсинов из организма. Углеводы, как и жиры, являются источником энергии, поэтому не бойтесь включать в рацион углеводистую пищу, особенно, если ребенок занимается спортом или другими физическими нагрузками.

В летне – осенний периоды у нас много овощей и фруктов, обязательно включайте их в рацион детей в виде свежеприготовленных салатов и соков, ведь они являются источником витаминов, которых часто недостает детям.

Очень многие дети страдают недостатком витамина С, который укрепляет защитные механизмы, усиливая сопротивляемость организма болезням. Богаты витамином С шиповник, черная смородина, петрушка, укроп, зеленый лук, цветная капуста, помидоры, апельсины.

Витамин А совершенно необходим для нормального роста и развития ребенка. Основным источником этого витамина является рыба, печень, яйца, сливочное масло, сметана. Недостаток витамина А может приводить к нарушению зрения, особенно в наш век «компьютеризации».

Витамин B_2 является регулятором обменных процессов, его много в твороге, твердых сырах, куриных яйцах.

А вот витамин B_6 называют витамином памяти, он помогает концентрировать внимание, успокаивает нервную систему. Этого витамина много в прорастающих зернах, отрубях, в редьке, свекле, орехах (грецких, фундуке, миндале). Вот и пусть вместо чипсов дети грызут различные орешки - вкусно и полезно.

Многие дети питаются в образовательном учреждении. Поэтому каждый родитель должен интересоваться: что ел его ребенок в школе, нравится ли ему ассортимент, ест ли он горячую пищу или довольствуется в сухомятку. При неудовлетворительном питании через родительский комитет и администрацию школы необходимо добиваться его улучшения. Проводить воспитательную работу с детьми о важности горячего питания. Знание школьного питания крайне важно для того, чтобы включать в домашний рацион необходимые и недостающие ребенку продукты.

Многие родители считают, если в школе у ребенка есть питание, то из-за недостатка утром времени дома можно не есть. Это неверное мнение.

Завтрак для школьника должен быть обязательным. Лучше, если это будет горячая молочная каша (овсяная, гречневая). Если Ваше чадо не любит кашу, пусть съест яичницу или омлет, бутерброд со сливочным маслом и сыром.

Школьники, получающие правильное питание – ежедневный, сытный завтрак, лучше учатся, реже страдают заболеваниями желудочно-кишечного тракта, избыточным весом. Не успевший позавтракать ребенок испытывает дефицит энергии и потом переедает во время обеда и особенно ужина.

Кроме того, урок – это волнение, стресс, а если это еще и на голодный желудок, то недалеко до гастрита, а иногда и язвы желудка.

Помните, какие навыки в организации питания Вы привьете детям в школьном возрасте, такими они останутся на всю оставшуюся жизнь, а это их здоровье.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону