|  |  |
| --- | --- |
| ÐÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐ¸ Ð¿Ð¾ Ð·Ð°Ð¿ÑÐ¾ÑÑ Ð¾Ð·Ð´Ð¾ÑÐ¾Ð²Ð»ÐµÐ½Ð¸Ðµ Ð² Ð»ÐµÑÐ½Ð¸Ð¹ Ð¿ÐµÑÐ¸Ð¾Ð´ ÐºÐ°ÑÑÐ¸Ð½ÐºÐºÐ¸ | **Лето** – долгожданное время для детей и беспокойный период для родителей. Чем занять ребенка, как помочь ему не растерять, а приумножить знания, сделать отдых не только приятным, но и полезным? |

Хороший отдых оставит у детей не только незабываемые, красочные впечатления, но и придаст им заряд бодрости и энергии в новом учебном году.

Незаметно пролетели долгожданные новогодние каникулы. Не за горами лето. Хороший отдых оставит у детей не только незабываемые, красочные впечатления, но и придаст им заряд бодрости и энергии в новом учебном году.

В летний период у большинства детей существенно меняется образ жизни. Большую часть времени они проводят на свежем воздухе, много бегают, играют, купаются. Кроме того, во время оздоровления дети получают широкий комплекс оздоровительных мероприятий (физиотерапия, массаж, фитотерапия). Всё это сопровождается значительной тратой энергии, более интенсивным течением обменных процессов. Отмечено также, что летом процессы роста ребёнка усиливаются, а это требует большего поступления белка – основного пластического материала для построения клеток и тканей детского организма.

Во время сильной жары организм теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов, особенно витаминов С и группы В, что также требует увеличения пищевой ценности рациона.

С другой стороны, в жаркие дни у детей, особенно младшего возраста, нередко наблюдаются изменения в желудочно – кишечном тракте: уменьшается выделение пищеварительных соков, снижается аппетит. В условиях перегревания в организме нарушается кислотно – щелочное равновесие. Всё это свидетельствует о необходимости внесения соответствующих изменений в рацион питания ребёнка. В первую очередь в летнее время калорийность питания ребёнка должна быть увеличена на 10 – 15% за счёт увеличения пищевых веществ. Одновременно следует несколько изменить состав рациона и режим питания. Чаще необходимо давать кисломолочные напитки и творог, содержащие легкоусвояемые полноценные белки. Летом желательно несколько изменить и время приёма пищи. Первый завтрак лучше давать пораньше утром, когда температура воздуха ещё невысока и аппетит ребёнка не нарушен. Завтрак должен быть достаточно калорийным и богатым белками. Обед может быть перенесён на 15- 30 минут раньше, чтобы не проводить его в самое жаркое время дня. Вводится второй завтрак (10 ч.), который включает соки, фрукты, ягоды. Определённого внимания требует питьевой режим, так как во время жары потребность в жидкости существенно увеличивается. Поэтому всегда должен быть необходимый запас кипячёной воды, фруктовых и овощных отваров. Особенно полезен отвар шиповника, богатый витамином С. Питьё можно давать ребёнку и непосредственно перед едой, если он испытывает жажду, а также во время еды. Это способствует улучшению аппетита. Питьё следует брать с собой во время длительных прогулок, для чего целесообразно использовать одноразовые стаканчики.

**При проведении летнего отдыха не забывайте о следующих правилах:**

соблюдайте правильный режим питания, принимайте пищу минимум трижды в день;

следите, чтобы ребенок по долгу не находился под палящими лучами солнца, особенно без головного убора;

не забывайте чаще давать ребенку пить воду;

во избежание кишечных инфекций мойте руки, фрукты и овощи перед едой;

не оставляйте детей без присмотра ни на минуту;

выключайте все доступные электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах;

отправляясь в дорогу, соберите аптечку для оказания первой медицинской помощи.

Если Вы будете соблюдать все вышеперечисленные правила, то надеемся, что ваш отпуск вместе с детьми будет содержательным и наполненным лишь положительными эмоциями.

**Удачно вам провести лето!**



*Автор: Помощник врача-гигиениста Зельвенского районного ЦГЭ Наталья Ган*