

Сохранение и укрепление физического и соматического здоровья детей


ПАПКА – ПЕРЕДВИЖКА

«Здоровье, прежде всего»

Одной из важнейших задач воспитания ребенка, ведущим фактором правильного психофизического развития является забота о здоровье, создание комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медико-педагогическим рекомендациям. Именно в этот период жизни закладывается фундамент здоровья ребенка.

В связи с этим они еще сравнительно слабо защищены от вредных влияний окружающей среды, в том числе инфекций. К неблагоприятным влияниям, отрицательно сказывающимся на развитии ребенка, относят и такие, как погрешности в уходе за ребенком. Неправильная организация питания, даже незначительное нарушение соотношения сна и бодрствования, не соответствующие должному уровню гигиенические условия быта (температура и влажность воздуха, площадь помещения, скученность и др.).

Родителям следует помнить: СОН, как и бодрствование, составляет основу нормального физиологического состояния организма. Достаточный по продолжительности, спокойный и глубокий сон обеспечивает ребенку полноценный отдых, восстановление сил, способствует оптимальной возбудимости нервной системы во время бодрствования. Таким образом, сон и бодрствование взаимообуславливают друг друга - правильно организованное активное бодрствование определяет хороший сон, и наоборот. Потребность во сне зависит не только от возраста, но и от состояния здоровья, типа нервной системы, физиологических особенностей организма, индивидуальных темпов развития малыша. Нередко у родителей вызывает тревогу недостаточный по длительности сон ребенка. Они жалуются, что он долго не может заснуть, часто просыпается, сон его неспокоен. Да, такой сон не обеспечивает необходимый отдых ребенку - нервная система остается возбужденной. Это может привести к различным нарушениям нервно-психологического характера и даже к отставанию в развитии.



Основными причинами плохого сна являются несоблюдение ритма кормления, возрастного режима в целом, неправильные приемы укладывания ребенка, в том числе проводимые непосредственно перед сном разнообразные развлечения, игры, приводящие к перевозбуждению нервной системы. Сюда же можно отнести неблагоприятные гигиенические условия: плохо проветренное помещение, повышенная температура воздуха, посторонние примеси в воздухе (запах табака и т.д.), неудобная кровать, чрезмерно большая подушка. Ребенок, прежде всего, нуждается в хорошем гигиеническом уходе, в правильной организации отдыха и деятельности.

Характер занятий во время бодрствования должен быть достаточно разнообразным: спокойные игры целесообразно чередовать с подвижными в соответствии с возможностями и интересами ребенка. Чаще общайтесь с ребенком, направляйте его деятельность, играйте вместе с ним. Такой подход создаст благоприятные предпосылки для разностороннего развития ребенка и поддержания у него положительного эмоционального настроения. Как уже упоминалось, одним из важнейших компонентов режима дня ребенка является ежедневное пребывание на свежем воздухе - это прогулки два раза в день в утренние и вечерние часы. Длительность прогулки зависит от погоды, температуры воздуха, а так же самочувствия ребенка. При благоприятных условиях пребывания ребенка на воздухе может достигать 5-6 часов в день. Если ребенок спит дома, то в комнате с помощью проветривания температуру воздуха постепенно снижают до 15С. Обычная же температура воздуха в помещении - 20 - 21С при влажности воздуха 40 - 60 %.

Основой правильного умственного и физического развития ребенка является и питание.

Рацион должен быть разнообразным - в него включают все необходимые для роста компоненты: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли в нужных количествах в соответствии с принятыми медико - гигиеническими требованиями. Нельзя кормить ребенка насильно в случае отсутствия у него аппетита: это может быть симптомом начала заболевания, повышенной температуры тела, переутомления, недосыпания и др.

В этом случае необходимо обратиться к участковому педиатру. Если пониженный аппетит или его отсутствие бывают у ребенка достаточно часто, то в большинстве случаев это свидетельствует о каком-либо неблагополучии в его здоровье и, безусловно, требует обращения к специалисту. В промежутках между основными приемами пищи не следует давать детям сладости, другие высококалорийные продукты. Не рекомендуется запивать пищу водой, молоком и другими напитками. Лучше дать ребенку несколько глотков кипяченой воды непосредственно перед едой.

Примерные возрастные объемы порций для детей

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах	
	от 1 года до 3-х лет	от 3-х до 7-ми лет
Завтрак		
Каша, овощное блюдо	120-200	200-250
Яичное блюдо	40-80	80-100
Творожное блюдо	70-120	120-150
Мясное, рыбное блюдо	50-70	70-80
Салат овощной	30-45	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	150-180	180-200
Обед		
Салат, закуска	30-45	60
Первое блюдо	150-200	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-80
Гарнир	100-150	150-180
Третье блюдо (напиток)	150-180	180-200
Полдник		
Кефир, молоко	150-180	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	50-70	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	80-150	150-180
Свежие фрукты	40-75	75-100
Ужин		
Овощное блюдо, каша	120-200	200-250
Творожное блюдо	70-120	120-150
Напиток	150-180	180-200
Свежие фрукты	40-75	75-100
Хлеб на весь день:		
пшеничный	50-70	110
ржаной	20-30	60

Примерное меню МБДОУ № 3п. Максатиха на неделю

<p style="text-align: center;"><u>Понедельник</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1. Омлет натуральный №138 2. Чай с сахаром №105 Вафли №185</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>Фрукты №131</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>Салат из свеклы №36 1. Суп картофельный с бобовыми №61 2. Жаркое по-домашнему №91 3. Компот из свежих плодов №109 Хлеб ржаной №6</p> <p style="text-align: center;"><u>Полдник уплотненный</u></p> <p>1. Запеканка из круп со сгущённым молоком №125 2. Чай с сахаром № 105 Хлеб пшеничный №6</p>	<p style="text-align: center;"><u>Вторник</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1. Каша ячневая вязкая с маслом №17 2. Какао с молоком №117 Бутерброд с маслом сливочным №13</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>Фрукты №131</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>Салат из моркови №28 1. Рассольник №60 2. Котлеты №88 3. Рагу из овощей №83 4. Компот из сухофруктов №101 Хлеб ржаной №6</p> <p style="text-align: center;"><u>Полдник уплотненный</u></p> <p>1. Запеканка из творога с яблоками №135 2. Сгущённое молоко 3. Снежок №107 Хлеб пшеничный №6</p>
<p style="text-align: center;"><u>Среда</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1. Каша кукурузная вязкая №15 2. Кофейный напиток с молоком №116 Бутерброд с маслом сливочным №13</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>Снежок №107</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>Салат из свеклы №36 1. Суп рыбный №65 2. Гуляш из отварной курицы №87 3. Рис отварной №93 4. Компот из свежих плодов №109 Хлеб ржаной №6</p> <p style="text-align: center;"><u>Полдник уплотненный</u></p> <p>1. Капуста тушеная с курой №80 2. Ватрушка с творогом №170 3. Чай без сахара №102 Конфеты Хлеб пшеничный №6</p>	<p style="text-align: center;"><u>Четверг</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1. Каша гречневая вязкая №16 2. Какао с молоком №117 Бутерброд с маслом сливочным №13</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>Фрукты №131</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>Салат из квашенной капусты №25 1. Суп картоф. с мясными фрик. №56 2. Рыба, тушен. в сметанном соусе №73 3. Пюре картофельное №92 4. Напиток из плодов шиповника №111 Хлеб ржаной №6</p> <p style="text-align: center;"><u>Полдник уплотненный</u></p> <p>1. Оладьи с яблоками №122 2. Джем 2. Чай с сахаром №105 Хлеб пшеничный №6</p>
<p style="text-align: center;"><u>Пятница</u></p> <p style="text-align: center;"><u>Завтрак</u></p> <p>1. Каша манная с маслом №19 2. Кофейный напиток с молоком №116 Бутерброд с маслом сливочным №13</p> <p style="text-align: center;"><u>2-й завтрак</u></p> <p>Фрукты №131</p> <p style="text-align: center;"><u>Обед</u></p> <p>Салат из моркови №28 1. Щи из квашенной капусты с картоф. №59 2. Плов из птицы №86 3. Компот из свежих плодов №109 Хлеб ржаной №6</p> <p style="text-align: center;"><u>Полдник уплотненный</u></p> <p>1. Винегрет овощной №130 2. Чай с сахаром № 105 Хлеб пшеничный №6</p>	