

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ



Гигиенические требования к воздушно-тепловому и световому режиму в помещении

- **Температурный режим**

- в игровой комнате – 20-22⁰С
- в спальне и спортивном зале – 18-20⁰С

- **Влажность** – 40-70%

- **Освещение** (естественное и искусственное)

- **достаточное** (не менее 600 Лк в помещении, 800-1000 Лк на рабочем месте)
- **равномерное** (несколько светильников)
- **не оказывать слепящее действие**
(использовать плафоны, матовое покрытие)

Режим дня – это распределение во времени и определенной последовательности основных жизненных процессов (сна, бодрствования, приема пищи и др.)

Режим дня способствует:

- укреплению здоровья в целом
- дисциплинированности
- организованности
- развитию волевых качеств
- и др.

ГИГИЕНИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПИТАНИЯ



Пищевые ингредиенты: вода, витамины, минеральные вещества, белки, углеводы, жиры

Критерии оценки питания ребенка:

- соответствие возрасту
- рациональность
- сбалансированность (б/ж/у)
- достаточность и умеренность (не меньше и не больше)
- разнообразность



Питание детей старше года жизни



Основные группы продуктов:

- 1) молочные продукты** (молоко, кефир, творог, сыр, сливочное масло, сметана, мороженое)
- 2) белковые продукты** (мясо, рыба, яйца, субпродукты, бобовые, грибы)
- 3) крупы** (каши, макароны, хлеб, блинчики, печенье)
- 4) овощи** (морковь, капуста, тыква, картофель, кабачок)
- 5) фрукты** (яблоко, крыжовник, слива, смородина, вишня, бананы и др.)

Питье

- компот из свежих фруктов
- компот из сухофруктов
- свежевыжатый сок
- морс
- травяной чай
- зеленый чай
- чистая вода



Этика питания

Ребенок с первых дней жизни должен:

- относиться к питанию как к серьезному процессу
- осознавать, что надо есть то, что дает взрослый



Нельзя:

- перекармливать
- при кормлении отвлекать ребенка
- что-либо обещать
- противопоставлять виды пищи (суп - конфетка)

Критерии оценки здоровья ребенка

- хорошее самочувствие
- подвижность
- интерес к окружающим
- беспокойности и др.



Повышение аппетита

- режим дня
- прогулки на свежем воздухе
- подвижные игры
- водные процедуры (купание, плавание, душ)
- избегать перекусов (сладкое, мучное) между приемами пищи (можно: яблоко, морковка, капуста)
- участие ребенка в сервировке стола
- красивое оформление и вкусный запах блюда
- не проявлять беспокойства из-за отказа есть
- ребенок имеет право на решение (есть или не есть)
- не разрешать ребенку сидеть за столом, если он не ест
- на фразу «не хочу» – 4-6 часов голода (игра, прогулка)
- лучшая приправа к пище – это голод

