



Здоровое детское питание — это пищевой рацион, удовлетворяющий физиологические потребности в энергии и пищевых веществах, обеспечивающий поддержание здоровья и профилактику заболеваний.

Для здоровых людей рекомендовано 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. 4-х разовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе.

В основе рациона питания детей должны быть молочные продукты, злаки, овощи, фрукты, ягоды, зелень, мясо и рыба, яйца, орехи. Важно, чтобы ежедневно ребенок питался разнообразной пищей с высоким содержанием белков, жиров, витаминов минералов.

Продукты, от которых стоит отказаться совсем:

чипсы, снеки, сухарики с вкусовыми приправами, колбасные изделия, любые полуфабрикаты, жвачки, леденцы на палочках, все без исключения газированные напитки, фастфуд

ГАУ ВО «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

600000, г. Владимир ул.Летне-Пеевозинская , д. 5

Телефон : (4922)32-38-61 e-mail:info@cppisp.ru
сайт://https://cppisp33.ru/

Директор Рябова Марина Владимировна

Служба ранней помощи г.Владимир ул.Соколова-Соколенка, 24а

Телефон: (4922)77-97-13

e-mail:pankratova@cppisp.ru

Заведующий отделом СРП Панкратова Татьяна Александровна

Специалисты по ранней помощи

Рунова Наталья Ивановна учитель-дефектолог

Степина Светлана Владимировна педагог-психолог

Лазарева Светлана Геннадьевна учитель-логопед

Листовская Анастасия Владимировна учитель-логопед

Мартынова Вера Владимировна врач-невролог



Как вырастить здорового ребенка

Положительные характеристики спорта:

- при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира;
- спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
- регулярные тренировки способствуют здоровому образу жизни, исключая курение табака и употребление алкогольных напитков;
- спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку;
- постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань;
- благодаря занятиям спортом появляется большое количество сосудов, улучшается состояние сердечно-сосудистой системы;
- благотворно воздействует на нервную систему человека. Во время занятий спортом улучшается быстрота и ловкость, а также быстрота реакции



Физическая культура положительно влияет на рост, развитие и укрепление детского организма. Актуальными задачами являются привитие детям интереса к занятиям физическими упражнениями, обучение их доступным двигательным умениям. По мере взросления ребенка упражнения становятся более сложными и разнообразными. Родители должны проявлять заинтересованность в том, чтобы в режиме дня детей ежедневно предусматривалась их двигательная активность. **Движение, физкультура и спорт** — это возможность дать ребенку жизненно необходимую для организма нагрузку. Оптимальным возрастом для начала занятий физкультурой считается – 6 лет. На различные танцевальные кружки возможен прием 4-5 летних детей.



Личная гигиена — довольно обширное понятие: оно включает в себя не только уход за своим телом и использование косметических средств, но и уход за одеждой и обувью, поддержание чистоты в доме, создание подходящих условий для сна, здоровое питание и образ жизни в целом. Научить ребёнка всему этому — важнейшая задача родителей, ведь в будущем ему придётся справиться с этим самостоятельно.

Регулярное соблюдение основных правил гигиены защищает ребёнка от множества проблем со здоровьем: инфекций верхних дыхательных путей, кожных заболеваний, кариеса, заболеваний дёсен и слизистой оболочки ротовой полости, воспалительных процессов мочеполовой системы и «болезней грязных рук» (ротавирусной инфекции, дизентерии и других)

