

## **Консультация для родителей: «Здоровье детей в наших руках»**

**Советы окулистов.** В рацион питания обязательно нужно вводить черные ягоды (смородину и— чернику), петрушку и сырую морковь. Особенно хорошо усваивается тертая морковь с растительным или сливочным маслом, сметаной. Смотреть телевизор нужно на максимально далеком от него расстоянии и не более 1 часа в день. Компьютер – это слишком большая зрительная нагрузка, поэтому, по возможности, минимизируйте время нахождения ребенка перед ним. Глаза нуждаются в периодическом отдыхе. Для этого хорошо делать небольшую зарядку (сильно сжать глаза, поморгать, подвигать глазами вправо-влево, вниз- вверх, посмотреть вдаль и тут же перевести взгляд на близкую деталь) или массаж (закрыть глаза и прижать к ним ладони до полного расслабления, осторожно погладить чистыми кончиками пальцев закрытые веки глаз).

**Советы ортопедов.** Позвоночнику полезны рыба, кисломолочные продукты, яйца, печень, сыр, кукуруза, яблоки, капуста, а также витамины групп «А» и «D». Стул и стол должны соответствовать росту ребенку. За столом нужно сидеть прямо, а ноги – ставить на пол. Нельзя лежать все время на одном боку, подпирая голову рукой или сидеть в кресле, облокотившись на один подлокотник. Периодически прерывайте длительное пребывание ребенка в одной позе – нужно встать, походить, выполнить серию разнообразных движений. Спать лучше на полужесткой опоре, упругом матрасе. Каждый день выполнять физические упражнения на укрепления мышц спины, рук и ног (ходьба, бег, прыжки, висение на турнике, задания на равновесие, дыхательные упражнения и т.д.) На формирование осанки положительно влияет плавание и ходьба на лыжах. Снять мышечное напряжение и укрепить мышцы, безусловно, поможет массаж.

**Советы стоматологов.** Для профилактики кариеса необходимо сократить употребление сладостей, особенно карамелей и жевательных конфет и включить в рацион ребенка больше свежих фруктов и овощей, молочных продуктов. Очень важно с раннего детства приучить ребенка чистить зубы (утром и вечером) и ухаживать за полостью рта. Детская зубная щетка должна быть с мягкой щетиной, яркой и привлекательной формы (не забывайте каждые полгода заменять старую щетку новой). Зубная паста – тоже специализированная – детская, желательно с приятным фруктовым вкусом. Посещайте детского стоматолога раз в полгода и таким образом, вы не только ничего не пропустите, но и заодно познакомите ребенка с замечательным «зубастым» доктором, которого не стоит бояться. Если все же ребенку нужно будет полечить зубик, захватите с собой к доктору интересную книжку, любимый мультфильм, которые помогут отвлечь

ребенка. А в награду пусть доктор подарит своему пациенту какой-нибудь подарочек (заранее подготовленный вами).

**Советы логопедов.** Обязательно посетите логопеда, когда ребенку исполнится 3-4 года. Это поможет специалисту своевременно обнаружить и устранить недостатки произношения звуков, помочь сформировать связную и грамотную речь. А иначе нарушение речи может закрепиться и привести к другим проблемам. Общайтесь и разговаривайте с ребенком как можно больше, отвечайте на все его вопросы, знакомьте ребенка с окружающим миром, давайте задания на развитие речи, читайте детские книги. Не сюсюкайте с ребенком и не коверкайте слова на детский лад. Ваша речь должна быть ясной, четкой и правильной. Играйте с ребенком в пальчиковые игры «Сорока - белобока», «С этим братцем в лес ходил» и др.

### ***Живые витамины***

Лучший источник уже «готовых» витаминов - это натуральные пищевые продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду. Продуманный рацион. Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Нужно просто поддерживать здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

**СЫР.** Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В 2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

**МЯСО.** Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

**ЯЙЦА.** В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.

**МАСЛО.** Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, E, моно- и поли

ненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

**СВЕКЛА.** Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, В1 В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины! Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно - сосудистой системы и пищеварительного тракта.

**КАПУСТА.** Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.

**ОРЕХИ.** В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот! Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

**МАНДАРИНЫ.** Цитрусовые - ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные.

**КИВИ.** Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму). Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

**ХУРМА.** Фрукт с терпким вкусом славится сочетанием витаминов А, С и микроэлементов: йода, железа, марганца и калия. К тому же плод эффективен при кашле и простуде. Хурма полезна для полноценной работы щитовидной железы.