

Режим дня во время каникул. Правила здорового питания».



Каникулы – это время, направленное на отдых, восстановление ресурсов организма после учебы. Чтобы хорошо отдохнуть и набраться сил для дальнейшего обучения, необходимо правильно построить режим дня в этот период.

Четкий режим дня необходим ребенку всегда, пусть даже на время каникул он будет более щадящим. Важно сохранить распорядок дня, выработанный во время учебного года. Допустимы послабления, касающиеся времени утреннего подъема и отхода ко сну. Время утреннего подъема можно перенести на полчаса позже. Режим дня нужен, чтобы не сбить биологический ритм организма ребенка и избежать проблем с нарушениями сна, повышенной утомляемостью, а также сохранить тонус мозговой активности. Также сохранение режима поможет быстро войти в учебный процесс после отдыха.

Режим и характер питания тоже лучше сохранять таким же, как в учебные дни. Оптимальным для школьников считается четырех-пятиразовое питание в зависимости от возраста. Питание в определенные часы способствует полноценному усваиванию пищи и предотвращению желудочно-кишечных заболеваний. Адекватная энергетическая ценность, сбалансированность и гармоничность, разнообразие рациона помогут сохранить здоровье ребенка.

Бесспорно, каникулы созданы для отдыха, но и к нему следует подходить ответственно. Принято различать 2 вида отдыха – активный и пассивный. К активному относятся прогулки, спортивные развлечения, подвижные игры, конструирование и т.д. К пассивному – отдых без движения: чтение книг, просмотр телевизора, проведение времени за компьютером.

Активный отдых особенно полезен при умственной работе, т.к. представляет совсем другой вид деятельности, при которой нагрузка падает главным образом на мышцы, а мозг при этом отдыхает. Самое лучшее во время каникул выехать куда-нибудь за город – в оздоровительный или спортивный лагерь, к родным. Если же такой возможности нет, то можно совершать экскурсии, туристические поездки с родными или друзьями.

Рекомендуем всем родителям, не забывать о том, что Ваш ребенок во время каникул должен получать полноценное питание. Рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Ежедневно в рационе ребенка должны присутствовать такие продукты как молоко, молочнокислые продукты, мясо, сливочное и растительное масло, овощи, фрукты, хлеб ржаной и пшеничный.

Проводя большую часть времени в активных играх на открытом воздухе, дети забывают о правильном режиме и ритме питания. Не следует забывать, что перерывы между приемами пищи не должны превышать 4-5 часов, дети должны питаться 5-6 раз в сутки, не пропуская приемы пищи. Принимать пищу ребенок должен не спеша, в спокойной обстановке, внешний вид и запах блюд, сервировка стола должны вызывать у него положительные эмоции.

Немаловажное значение отводится кулинарной обработке продуктов. При этом необходимо помнить, что лучше всего пользоваться щадящими способами приготовления блюд для детей, такими как варка, приготовление на пару, тушение, запекание. Только свежеприготовленная пища из натуральных продуктов способна покрыть все энергетические траты ребенка и способствовать его нормальному физиологическому росту и развитию.

Напоминаем родителям о вреде избыточного употребления детьми сладостей в период каникул. Чрезмерное потребление углеводов (сахаров) становится причиной обострения аллергических заболеваний, развития кариеса, появления избыточной массы тела и ожирения. Торт и конфеты можно заменить фруктами, орехами, сухофруктами, зефиром, пастилой на основе натуральных фруктов, халвой.

ПАМЯТКА

«Режим дня во время каникул. Правила здорового питания»



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Питайтесь 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
2. При каждом приеме пищи употребляйте продукты, содержащие клетчатку: хлеб, крупяные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
3. Употребляйте хлеб и хлебобулочные изделия преимущественно из муки грубого помола и муки, обогащенной витаминами и микроэлементами.
4. Ежедневно включайте в рацион молоко и молочнокислые продукты, предпочтительно с малым содержанием жира, с наличием добавок, таких как бифидобактерии (бифидокефир, биопростокваша и др.). Минимум 2 раза в неделю ешьте натуральный творог.
5. Старайтесь заменить жирные виды мяса и мясopодуkтов, в т.ч. высококалорийные колбасные изделия, на постные сорта мяса, рыбу, птицу, яйца и бобовые.
6. Ежедневно съедайте большое количество овощей и фруктов, желательно 3-5 разных цветов. Каждому цвету соответствует определенный набор полезных компонентов.
7. Старайтесь ограничить количество потребляемой соли. Употребляйте только йодированную соль, досаливая ею пищу после приготовления.
8. Исключите из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчупы.
9. Ограничьте употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков, исключите употребление карамели.
10. Отдавайте предпочтение блюдам, приготовленным на пару, отварным и запеченным кулинарным изделиям.

ПОМНИТЕ:

Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных.



РЕКОМЕНДАЦИИ по организации РЕЖИМА ДНЯ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ

1. Приучите себя просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время.
2. Выполняйте каждый день утреннюю зарядку.
3. Соблюдайте личную гигиену: следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта.
4. Старайтесь питаться в одно и то же время.
5. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Оптимально выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.
6. Больше гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом, бегайте, играйте в подвижные игры.
7. Сократите до минимума время просмотра телевизора, занятий за компьютером.
8. Помогайте по дому родителям.
9. Старайтесь вовремя ложиться спать, желательно в одно и то же время.

ПОМНИТЕ:

Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья; нормальному развитию, повышению работоспособности и отличному настроению!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

