

ПАМЯТКА О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ.

Полноценное и правильно организованное питание -необходимое условие долгой и полноценной жизни, отсутствия многих заболеваний.

Правила здорового Питания:

1. -ребенок должен есть разнообразные пищевые продукты. Ежедневный рацион ребенка должен содержать около 15 наименований разных продуктов питания в течение недели рацион питания должен включать не менее 30 наименований разных продуктов питания.

2. каждый день в рационе питания ребенка должны присутствовать следующие продукты: мясо, сливочное масло, молоко, хлеб, крупы, свежие овощи и фрукты, ряд продуктов: рыба, яйца, сметана, творог и другие кисломолочные продукты не обязательно должны входить в рацион питания каждый день, но в течение недели должны присутствовать 2—3 раза обязательно.

3. ребенок должен питаться не менее 4 раз в день. учащиеся в первую смену в 7:30—8:30 должны получать завтрак (дома, перед уходом в школу), 11:00—12:00 — горячий завтрак в школе в 14:30—15:30 - после окончания занятий — обед в школе (обязательно для учащихся групп продленного дня) или дома, а в 19:00—19:30 — ужин (дома). учащиеся во вторую смену в 8:00—8:30 должны получать завтрак (дома), 12:30— 13:00 - обед (дома, перед уходом в школу) в 16:00—16:30 —горячее питание в школе (полдник), в 19:30-20:00-ужин (дома).

4. следует употреблять йодированную соль.

5. в межсезонье (осень - зима, зима — весна) ребенок должен получать витаминноминеральные комплексы, рекомендованные для детей соответствующего возраста.

6. для обогащения рациона питания школьника витамином «с» рекомендуем обеспечить ежедневный прием отвара шиповника.

7. прием пищи должен проходить в спокойной обстановке.

8. если у ребенка имеет место дефицит или избыток массы тела (эти сведения можно получить у медицинского работника школы), необходима консультация врача, так как в этом случае рацион питания ребенка должен быть скорректирован с учетом степени отклонения физического развития от нормы.

9. рацион питания школьника, занимающегося спортом, должен быть скорректирован с учетом объема физической нагрузки. рекомендуется употреблять пищу, состоящую на 15 - 20% из белков, на 20 - 30% из жиров на 50- 55% из углеводов, содержащихся в овощах, фруктах, злаках, орехах. пища плохо усваивается (нельзя принимать):

- когда нет чувства голода.
- при сильной усталости.
- при болезни.
- при отрицательных эмоциях, беспокойстве и гневе, ревности.
- перед началом тяжёлой физической работы.
- при перегреве и сильном ознобе.
- когда торопитесь. • нельзя никакую пищу запивать.
- нельзя есть сладкое после еды, так как наступает блокировка пищеварения и начинается процесс брожения. рекомендации:
 - в питании всё должно быть в меру;
 - пища должна быть разнообразной;
 - еда должна быть тёплой;
 - тщательно пережёвывать пищу;
 - есть овощи и фрукты;

- есть 3—4 раза в день;
- не есть перед сном;
- не есть копчёного, жареного и острого;
- не есть всухомятку;
- меньше есть сладостей;
- не перекусывать чипсами, сухариками и т. п.

Здоровое питание – это ограничение жиров и соли, увеличение в рационе фруктов, круп, изделий из муки грубого помола, бобовых, нежирных молочных продуктов, рыбы, постного мяса. а также... умеренность. четырехразовый приём пищи. разнообразие. биологическая полноценность. Будьте здоровы!!!

Филиал «Центр гигиены и эпидемиологии в
Чувашской Республики –Чувашия в г.Новочебоксарске»
врач по общей гигиене

В.М.Александров

Памятка для родителей о пользе вакцинации

Одним из важнейших мероприятий, предпринимаемых для сохранения и укрепления здоровья детей, является организация и проведение профилактических прививок.

Защиту организма от возбудителей инфекционных заболеваний осуществляет иммунная система. Она способна защитить ребёнка от постоянно окружающих нас микроорганизмов (кишечной палочки, стрептококков и других), но не всегда в силах справиться с возбудителями дифтерии, вирусного гепатита «А» и «В», столбняка, коклюша, кори и других инфекционных заболеваний.

Важно отметить, что прививки, полученные в детстве, в большинстве случаев, создают основу иммунитета против отдельных инфекций на всю жизнь. При введении вакцины происходит выработка иммунитета на её компоненты, в результате образуются антитела, которые живут в организме. Они строго индивидуальны для каждого возбудителя, при встрече с ним очень быстро подавляют его и не дают болезни развиваться. Однако ни одна вакцина не может дать 100% гарантии, что ребёнок не заболеет. Хотя, привитые дети болеют крайне редко, между тем большинство вакцин требуют подкрепляющих прививок через определенные промежутки времени, т.к. со временем иммунитет слабеет и защита будет недостаточной. Например, от дифтерии и столбняка прививки повторяют через 5- 10 лет до шестидесятилетнего возраста.

Зачастую родители боятся делать прививки детям, страдающими хроническими заболеваниями, тем не менее, риск от инфекции во много раз больше возможных последствий от вакцинации. Например, ребёнок с пороком сердца намного хуже перенесёт тот же коклюш, чем здоровый.

После прививки у некоторых детей может наблюдаться постпрививочная реакция, такая как: повышение температуры, покраснение или уплотнение в месте введения вакцины. Это закономерная реакция, которая говорит о начале формирования защиты от инфекции. Как правило, такая реакция носит кратковременный характер (1-3 дня). При повышении температуры до 38 градусов не требуется никакого лечения. Если температура повысится выше 38 градусов, необходимо использовать жаропонижающие средства, их назначения сделает участковый педиатр, в соответствии с возрастом вашего ребёнка. В случае покраснения или уплотнения в месте введения вакцины, необходимо поставить в известность медработника, проводившего прививку. Рекомендуется сделать содовую примочку (на стакан кипяченной теплой воды 1 чайная ложка соды) или йодовую сеточку. Эти процедуры можно делать только через сутки после введения вакцины. Содовую примочку оставляют до высыхания марлевой повязки, при необходимости процедуру повторяют 2–3 раза в день. Для детей, у которых наблюдалась постпрививочная реакция, рекомендуются подготовительные мероприятия, которые назначит врач перед следующей прививкой. Это поможет ослабить постпрививочную реакцию или полностью её избежать. О них вам расскажет ваш участковый педиатр или врач, назначающий прививку ребёнку.

Важно помнить, что к каждому ребёнку применяется индивидуальный подход. Перед любой прививкой врач осматривает ребёнка и решает вопрос о возможности её проведения. Прививки назначаются в соответствии с календарём прививок. Однако, некоторые дети, например, недоношенные или с определёнными отклонениями в состоянии здоровья, к данной вакцине могут иметь медицинские противопоказания. Прививки не проводят в период острого или обострения хронического заболевания, их откладывают до выздоровления или ремиссии. Однако, если риск инфекции велик (например, после контакта с больным), то некоторые вакцины можно ввести на фоне незначительных симптомов острого или хронического заболевания. Ответственность за

назначение вакцины и её последствия, в данном случае, несёт врач, назначивший прививку.

Хочется добавить, что проведение в один день нескольких вакцин не опасно, если эти вакцины сочетаются между собой, и их назначение совпадает с календарём прививок, в результате вырабатывается иммунитет сразу от нескольких заболеваний. При этом вакцины необходимо вводить в разные части тела.

Перед прививкой ребенка нужно оберегать от контактов с больными. При наличии пищевой аллергии необходимо строго соблюдать диету, не вводить в рацион новые продукты. Такой же тактики нужно придерживаться в течение 5 – 7 дней после прививки.

В день проведения прививки сокращаются прогулки на улице, ограничиваются контакты с другими детьми, рекомендуется не купать ребёнка в течение суток.

После прививки ребёнок нуждается во внимательном отношении к нему со стороны родителей и наблюдении медперсонала поликлиники в установленные сроки. Для обеспечения медицинского наблюдения за ребёнком в случае возникновения немедленной реакции непосредственно после проведения прививки, родителям следует находиться с ребёнком возле прививочного кабинета в течение 30 минут.

Каждый человек имеет право сделать свой выбор - прививаться или нет, но родители должны знать, что отказываясь от прививок, они лишают своих детей права на здоровье. Кроме того, если в детском учреждении карантин по какой – то инфекции, а у вашего ребёнка отсутствует прививка, то его могут не принять в детский коллектив.

Важно подчеркнуть, что современная медицина не имеет пока более эффективного средства профилактики инфекционных заболеваний, чем вакцинация.

Родители! Отказываясь от прививок, вы не только лишаете защиты своего ребёнка, но и подвергаете опасности других детей, а также способствуете распространению инфекционных заболеваний в обществе.

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии
в Чувашской Республике-Чувашии в г.Новочебоксарске»
врач по общей гигиене

В.М.Александров