



ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 7 ЛЕТ

ОПТИМАЛЬНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ

Компоненты режима	Возраст, годы				
	1 – 1,5	1,5 - 2	2 - 3	3 - 5	5 - 7
Пробуждение, подъем, туалет, гимнастика	6.30-7.00	7.00	7.30	7.30-8.00	7.00-8.00
Завтрак	7.00-7.30	7.30-7.50	8.00-8.20	8.10-8.30	8.10-8.30
Прогулка (игра)	8.00-9.20	8.00-11.00	8.30-11.50	9.10-11.20	9.40-11.20*
Сон дневной	9.30-11.20	-	-	-	-
Обед	11.30-11.50	12.00-12.20	12.00-12.20	12.00-12.20	12.30-13.00
Прогулка (игра)	12.00-14.20	-	-	-	-
Сон дневной	12.30-15.20	12.30-15.30	12.30-15.30	12.30-15.00	13.30-16.00
Полдник	15.30-16.00	16.00-16.30	16.00-16.30	15.30-15.50	16.10-16.20
Прогулка (игра)	16.30-18.50	16.50-19.20	16.50-19.20	16.00-18.30	16.30-18.30
Ужин	19.00-19.20	19.30-19.50	19.30-19.50	19.00-19.30	19.00-19.30
Сон ночной	19.30-6.30	20.30-7.30	20.30-7.30	20.30-7.30	21.00-7.30

В режиме дня должно быть предусмотрено время для гимнастики, прогулок, игр, занятий (*на компьютере не более 10 мин для дошкольников) и различных гигиенических мероприятий.

1. Рациональное питание

Принимать пищу следует 4-5 раз в день, в определённое время.

Первый горячий завтрак дома перед уходом в детский сад. Завтрак должен быть горячим, сытным и содержать не менее 25% суточной калорийности и состоять из двух блюд: каша или творог со сметаной или омлет; чай или кофе с молоком и бутербродом с маслом и сыром.

Второй завтрак должен содержать 15% суточной калорийности и состоять из фруктов или творога; сок или чай.

Обед должен содержать 35% суточной калорийности и состоять из овощного салата, первого горячего жидкого блюда, второго блюда (мясного или рыбного с гарниром).

Полдник составляет 10-15% суточной калорийности и состоит из фруктов или выпечки, сока или молока.

Ужин рекомендуется проводить не позднее, чем за 1,5-2 часа до сна. Он должен состоять из лёгких блюд, составляющих 20% суточной калорийности. На ужин даётся горячее, легко перевариваемое блюдо:

молочная каша, творожная или овощная запеканка, мясные блюда или рыбные блюда, молоко или кефир. Не рекомендуется кофе, какао, крепкий чай на ужин.

Ограничить: сладкие газированные напитки, кондитерские изделия.

Исключить: острое, жареное, жирное, солёное, кетчуп, майонез, фаст-фуд.

2. Двигательная активность, физическая культура

Утренняя гимнастика в виде игры. Выполнять упражнения надо в определённой последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнения, успокаивающие дыхание. Продолжительность зарядки – от 7-10 до 20 минут. Комплекс упражнений желательно менять каждые 7-10 дней.

3. Соблюдение личной гигиены.

- Чистить зубы 2 раза в день (утром и вечером перед сном);
- Мытьё рук после пробуждения, посещения туалета, прогулок, перед едой;
- Душ после сна утром и вечером;
- Мытьё всего тела с мылом и мочалкой 1 раз в неделю.

4. Исключение вредных привычек у взрослых членов семьи –курение табака и принятие спиртных напитков.

5. Доброжелательная атмосфера в семье

ПРИМЕРНЫЙ СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Продукт	Возраст, годы	
	1-3	4-6
Хлеб пшеничный, г	65	100
Хлеб ржаной, г	15	50
Крупы, макаронные изделия, г	50	65
Картофель, г	145	200
Овощи, зелень, г	190	250
Фрукты свежие, г	100	150
Фрукты сухие, г	10	10
Сок фруктовый, мл	Не менее 200 и не более 400	
Сахар, г	45	70
Масло сливочное, г	20	30
Масло растительное, мл	5	10
Яйцо, шт	½	1
Творог, г	25	30
Молоко, кефир, мл	500	450
Сметана, мл	10	10
Сыр, г	5	5-10
Мясо, птица, г	110	130
Рыба, г	30	40

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Адрес Центра здоровья: г. Москва, ул. Голубинская, д. 21, копр. 2

