

Акция



© Дмитрий Рухмалёв

Здоровье с детских лет

Ежегодная областная профилактическая межведомственная акция «За здоровое детство» в Челябинской области стартовала перед началом учебного года и продлится до конца сентября.

Она направлена на сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, усиление профилактической деятельности и сокращение детской заболеваемости, формирование у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни.

Профилактика – одна из самых актуальных медико-социальных задач, ведь в последние годы по всей России уменьшилось количество абсолютно здоровых детей. По информации центра медицинской профилактики, заболеваемость на Южном Урале по последним данным выше, чем в целом по стране. В регионе увеличилось число детей, у которых выявляют новообразования, болезни кожи и подкожной клетчатки. На «лидирующих» позициях – болезни глаз, органов пищеварения. Часто встречаются проблемы, вызванные внешними причинами, – травмами, отравлениями. За последние три года в структуре заболеваемости детей от рождения до 14 лет и подростков от 15 до 17 лет на первом месте – болезни органов дыхания.

Акция «За здоровое детство» будет способствовать снижению уровня детской заболеваемости, усилению мер по охране здоровья детей и подростков, формированию мотивации к ведению здорового образа жизни, начиная с раннего возраста. Основы ЗОЖ – рациональное питание, умственная и физическая активность, творчество, полноценный отдых и сон. Важное условие повседневного быта детей – налаженность образа жизни, занятий и досуга.

Хорошая привычка



© Фото из архива «ММ», Евгений Рухмалёв

Завтрак на «ОТЛИЧНО»

Началась учебная пора – насыщенное делами время года. Школьники получают знания, а родители помогают им в этом. Одно из составляющих успешной учёбы и высоких результатов – здоровье, на которое влияет, в первую очередь, питание.

Для умственной работы и физических сил особенно важен завтрак – с него начинаются новые свершения. Завтрак по максимуму должен быть обогащён необходимыми витаминами и минералами, чтобы насытить ребёнка силой, бодростью и энергией на весь день. При этом он может быть по-разному вкусным и сытным. Что же кушать ребёнку перед школой? Вот обязательный перечень.

Злаки и зерновые – в них присутствуют витамины А, D, железо и углеводы, придающие энергию после сна. Хороши в виде каш или мюсли – и то и другое можно смешивать с молоком, соком, йогуртом, ягодами, орехами. Пользы будет вдвойне: все ингредиенты обладают дополнительными полезными веществами.

Фрукты и овощи – источник витаминов, поддерживающих иммунитет. Можно употреблять отдельно, как дополнение или в виде салатов. Для сытости организма больше всего подходят бананы, виноград, груши, апельсины, капуста, морковь, помидоры. Очень сытен картофель – из него же можно состряпать полноценное блюдо.

Молочные продукты: молоко, йогурт, творог, сыр – незаменимый источник кальция, чрезвычайно важного для нормального развития костной системы.

Блюда из яиц. К ним относятся: омлет, варёные яйца, яичница. Яйца содержат холин – витаминоподобное вещество, которое очень необходимо растущему организму.

Бутерброды. Да, они тоже могут быть полезными, всё зависит от содержания: хлеб лучше использовать зерновой, для начинки подойдёт мясо курицы, нежирный сыр, листья салата, дольки овощей.

Лёгкая выпечка. Оладьи, блины, запеканка в особенности идеальны с добавкой, в качестве которой подойдут натёртые фрукты и овощи или домашнее варенье.

Сытные напитки. Чай, нежирное молоко, какао, сок – всё это не только благотворно завершает завтрак, но и также насыщает организм.

Именно взрослые прививают своему чаду привычку полноценного завтрака, от которого зависят предстоящий день, достижения. У ребёнка могут быть индивидуальные предпочтения в еде – главное, чтобы желанное и вкусное было полезным.

Центр медицинской профилактики Магнитогорска

Советы психолога

Кто, если не родители?

Обеспечьте детям то, что им нужно, а не то, что им хочется



Ребёнку необходимо осознавать, что родители любят его

© Евгений Рухмалёв

Воспитание и благополучное развитие детей зависит от созданной родителями домашней атмосферы.

Зачастую в домах разворачивается «молчаливая трагедия», о которой мало кто из родителей задумывается. Всегда проще во всём винить школу, общество, систему, но в большинстве случаев самые близкие люди являются причиной беды, жертвы которой – дети.

Страшно, когда родители не замечают, что их дети находятся в удручающем эмоциональном состоянии. Официальная статистика гласит: каждый пятый ребёнок имеет те или иные психические отклонения, за последние пятнадцать лет распространённость синдрома де-

фицита внимания увеличилась вдвое, участились случаи подростковой депрессии и суицидальных попыток среди детей 10–14 лет. Кто остановит опасный рост?

Важно понимать, что дети не рождаются, а становятся такими. Почему? Ответ до банальности прост: они лишены основ здорового детства. К ним относятся: эмоциональная доступность родителей, чётко определённые границы и наставления, обязанности, сбалансированное питание и достаточный сон, движение и свежий воздух, творческие игры, общение, свободное времяпрепровождение. А в реальности вместо этого дети имеют отвлечённых и вечно занятых родителей, балующих и позволяющих детям всё; ощущение, что им все должны; несбалансированное питание и недостаточный сон; сидячий образ жизни; бесконечную стимуляцию, технологические забавы, мгновенное удовлетворение. В таких условиях невозможно вырастить и воспитать физически и психически здорового ребёнка.

Если взрослые заинтересованы, чтобы дети выросли здоровыми и счастливыми, хотя бы сберечь детскую психику, они должны изменить прежде всего своё поведение и привычки. И действовать лучше незамедлительно. Вот что рекомендуют мамам и папам специалисты городского центра медицинской профилактики.

Устанавливайте ограничения и помните, что вы – родитель ребёнка, а не его друг-ровесник

Обеспечьте детям то, что им нужно, а не то, что им хочется. Не бойтесь отказывать детям, если их желания

расходятся с потребностями. Кормите ребёнка здоровой едой и ограничьте потребление снеков – лёгких блюд для перекуса. Проводите вместе с детьми прогулки на свежем воздухе не меньше одного часа в день. Ежедневно устраивайте семейные ужины без привлечения электроники и гаджетов. Играйте с детьми в настольные игры. Каждый день привлекайте ребёнка к домашним делам – складывание белья, уборка игрушек, сервировка стола и т. д. Укладывайте ребёнка спать в одно и то же время, не позволяйте ему брать в постель гаджеты. Учите детей ответственности, не ограждайте их от возможных неудач. Не опекайте излишне: не складывайте ранец, не приносите в школу забытую тетрадь. Не окружайте ребёнка постоянными развлечениями. Не подсовывайте ему какую-либо технику как средство от скуки. Будьте всегда эмоционально доступны для ребёнка, с удовольствием обучайте его социальным навыкам. Не отвлекайтесь на телефон, компьютер, телевизор, когда общаетесь с детьми. Поддерживайте эмоциональную связь с ребёнком – улыбайтесь, целуйте, задавайте ему вопросы. Ребёнку необходимо осознавать, что родители любят его, слушают с интересом.

Казалось бы, нехитрые правила и советы. Но как же непросто придерживаться их, выполнять в повседневной жизни! Между тем, они необходимы. И никто вместо родителей этого не сделает. Не откладывайте на потом. Мол, ещё успеет. Ребёнок развивается быстро, завтра можно опоздать. У подростка появятся другие авторитеты и стереотипы поведения.

Быть родителем – это ответственно, а вырастить правильно воспитанных детей – ещё и приятно.

Рацион

Осторожней с грибами!



Собирайте только те грибы, которые хорошо знаете.

© Дмитрий Рухмалёв

На Южном Урале продолжается грибной сезон, в многочисленных лесах области грибов достаточно. Но не все они пригодны в пищу, и нельзя забывать, что даже съедобные могут вызвать отравление, напоминают в региональном Роспотребнадзоре.

Правила по профилактике грибных отравлений легко запомнить. Соблюдайте их сами и научите осторожности детей и внуков. Собирайте только те грибы, которые хорошо знаете. Не следует срывать старые переросшие грибы, даже если они не червивые.

Не покупайте грибы у случайных лиц. Не позволяйте малышам трогать или пробовать грибы. Не собирайте грибы вблизи промышленных предприятий, автомобильных трасс.

Грибы – скоропортящийся продукт, их нельзя долго хранить, особенно в тепле

Также следует избегать длительного хранения консервированных грибов. Они не могут сохранять свою пригодность в пищу дольше шести-восьми месяцев. Спустя это время даже в съедобных видах начинают накапливаться токсические вещества, которые могут спровоцировать развитие отравления.

Заготавливайте впрок только молодые грибы. Сушке подлежат: белые, подберёзовики, подосиновики, маслята, моховики. Пластинчатые грибы сушить не рекомендуется. Солите, маринуйте каждый вид грибов отдельно, предварительно обязательно проварите их. Перед отвариванием тщательно отмойте грибы от частичек песка и почвы.

Не приобретайте грибные консервы, закрытые крышками в домашних условиях, а также сухие грибы, грибную икру, различные салаты с грибами на рынке.

Грозное пищевое отравление – ботулизм – возникает при употреблении в пищу продуктов, содержащих яд ботулинических микробов. Большинство случаев заболевания связаны с употреблением продуктов домашнего консервирования – грибов, фруктов и овощей, рыбы, окороков. В России около пятидесяти процентов случаев болезни вызваны грибами, второе место занимают мясные изделия.

Консервы, приготовленные дома с нарушением правил термической

обработки, особо опасны. Банки с заражёнными консервами вздуваются вследствие накопления в них газов. При употреблении таких продуктов токсин быстро всасывается в кровь и разносится по всему организму, поражая различные органы, и в первую очередь нервную систему.

Основные признаки ботулизма: головная боль, головокружение, сухость во рту, ухудшение зрения – туман и двоение, зрачки слабо реагируют на свет, походка шаткая, веки опущены, движение рук затруднено, температура нормальная. При появлении хотя бы одного-двух указанных признаков следует срочно обратиться к врачу, чтобы ввести специальную сыворотку. Особенность возбудителя ботулизма заключается в том, что в банке токсин накапливается не равномерно, а «гнездами». Вот почему одни люди, употребившие консервированные грибы из одной и той же банки, могут заболеть, а другие – нет.

Для предотвращения ботулизма специалисты не рекомендуют в домашних условиях консервировать грибы. Если всё-таки применяется консервирование, надо использовать только свежие грибы. Необходимо тщательно мыть грибы, а если их поверхность загрязнена землёй, то пользоваться при мытье щёткой. Строго соблюдать правила стерилизации банок, крышек и режим тепловой обработки продуктов в домашних условиях. Хранить домашние консервы – при низких температурах, обязательно отбраковывать и уничтожать вздутые банки. Запрещается покупать на рынках, с рук, изготовленные в домашних условиях консервированные грибы. К ботулиническому токсину особенно чувствительны дети, им нельзя давать консервированные в домашних условиях продукты без предварительной термической обработки.