



ВЕСТНИК

Печатное средство массовой информации
Думы Сладковского сельского поселения и Администрации Сладковского сельского поселения.
Распространяется бесплатно.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

В настоящее время ведение здорового образа жизни (ЗОЖ) стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активное занятие спортом и правильное питание, которые являются залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры. К правильному образу жизни они стараются привлечь семью, детей.

Диетологи и фитнес-инструкторы очень много рассказывают о том, что такое ЗОЖ для взрослых, но о детях упоминают намного реже. Но именно с ранних лет проще всего заложить привычку к правильному питанию и активному образу жизни, которые в будущем принесут большую пользу для здоровья.

Основные компоненты детского здорового образа жизни:

- семейный ЗОЖ;
- правильное питание;
- регулярные занятия спортом с ранних лет;
- активный образ жизни.

Семейный ЗОЖ

Для каждого ребенка самым **главным примером и мотиватором в жизни являются родители**, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому **здоровый образ жизни должен начинаться именно с них**.

Дети легко прислушиваются к советам мамы и папы, интересуются их увлечениями, а совместные занятия спортом и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Например, летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Если у вас есть хобби, то приобщайте к нему также детей. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи.

Правильное питание

Многие дети имеют избыточный вес, связанный именно с неправильным питанием, от которого избавиться также сложно, как и взрослым. Родители, у которых дети имеют склонность к полноте, должны особенно внимательно следить за правильностью их питания. Иначе безответственное отношение к этому вопросу в детстве приведет к большим проблемам со здоровьем ребенка в более старшем возрасте.

Правильное детское питание также неразрывно связано с семейным ЗОЖ и к нему необходимо приучать ребенка с ранних лет. Это второй очень важный компонент здорового образа жизни детей.

О правилах здорового питания детей, последствиях вредной пищи для здоровья детского организма и распространенных ошибках родителей рассказывает блогер, нутрициолог, мама Алена Коготкова.

- Алена, расскажите, пожалуйста, какие существуют основы правильного питания детей?

- Очень важно, чтобы приемы пищи были регулярными и проходили примерно в одно и то

же время. Это во многом способствует гармоничному пищеварению и решает проблему плохого аппетита. Основу рациона должны составлять крупы, зерновые, овощи, мясо, рыба, молоко и кисломолочные продукты и, конечно, фрукты и ягоды. Желательно, чтобы ребенок принимал пищу не реже 4, а лучше 5 раз в день. Дети тратят очень много энергии в течение дня, но в то же время едва ли способны съесть большие порции, поэтому логично принимать пищу чаще, пусть и меньшими объемами.

- Какие продукты запрещены? Что будет со здоровьем ребенка, если есть вредные продукты?

- Категорически под запретом вся "мусорная" еда: картофель-фри, чипсы, бургеры, нагетсы, полуфабрикаты, колбасные и кондитерские изделия, жареные блюда, сладкие йогурты и творожки, соки и другие сладкие напитки. Я бы вообще рекомендовала исключить из питания рафинированный сахар и все, что его содержит. Часто родители дают детям соки, считая их полезными. Отнюдь! Соки не содержат практически никакой пользы. Лучше съесть яблоко или апельсин, чем выпить сок (даже фреш), который лишен самого главного: витаминов и клетчатки, зато содержит много простых сахаров. стакан яблочного сока может содержать суточную норму сахара. И речь не о добавленном сахаре, а именно фруктозом. Мало, кто знает, что в одном яблоке содержится около 15 г сахара. А сколько яблок «уходит» на приготовление сока?

Если в рационе ребенка будет присутствовать «мусорная» еда, то это неминуемо грозит ему проблемами со здоровьем, если не в раннем детстве, то уже в школьном возрасте. Ожирение, заболевания желудка и поджелудочной железы, сахарный диабет 2 типа – все это, как правило, следствие неправильного образа жизни и питания в частности. Кроме того, такой рацион может провоцировать развитие кариеса, гастрита, анемии, расстройства пищеварения, вызывать аллергические реакции, неконтролируемые вспышки гнева, агрессии и даже депрессию.

- Как регулярно детям можно есть сладости? В каком количестве?

- Как я уже сказала, я не сторонник того, чтобы вводить в рацион детей рафинированный столовый сахар и содержащие его продукты. В крайнем случае – мама может приготовить то же печенье или булочку сама, уменьшив содержание сахара или заменив его фруктами и сухофруктами. Привычка есть сладкое развивается в раннем

детстве, поэтому очень важно изначально приучить ребенка питаться правильно.

Если уж у родителей не получается полностью исключить сахар из рациона ребенка, то следует хотя бы держать под контролем количество его употребления. Например, для 5-летнего ребенка верхняя рекомендуемая граница нормы употребления сахара в день – 20 г. Это примерно 30 г молочного шоколада или пара шоколадных конфет.

Но, как правило, дети едят гораздо больше сахара. Ведь едва ли все родители учитывают добавленный сахар в напитках, сухих завтраках, йогуртах и кондитерских изделиях.

Мой совет – старайтесь, чтобы «сахар» дети получали в форме фруктов и ягод. Лучшего десерта не придумать.

- Какие самые распространенные ошибки родителей по питанию детей?

- Самая большая беда современных родителей – безответственный подход в отношении питания детей. Проблема еще и в том, что едва ли родители сами питаются правильно и вообще имеют четкое представление о здоровой еде. Как правило, прикорм начинается с «банок» и каш с добавленными солью и сахаром. Далее следуют «сухие завтраки», кондитерские изделия, полуфабрикаты. Мамы готовят все реже.

На нас, родителей, «давит» реклама, мнение бабушек и несовременных педиатров, рекомендующих нам «добавить сахарку». Как часто приходится видеть детей на улице с леденцами и печеньем. У меня обычно возникают в голове два вопроса: «Зачем ребенку на улице еда» и «Зачем родители дают ребенку такую еду?»

Природа человека устроена иначе. Ребенок не рождается с любовью к шоколаду и картошке-фри. Все эти неестественные вкусы не больше, чем обман вкусовых рецепторов. Родители часто спешат и не дают ребенку шанса, чтобы он полюбил брокколи и яблоки.

Вкус этих натуральных продуктов на фоне высокопереработанных промышленных продуктов теряется.

Я часто спрашиваю у родителей: «Зачем вы добавляете сахар в кашу?»

Ответ, как правило: «Потому что иначе он ее не ест!»

Конечно, не ест. Ведь он привык к сладкой каше. И с каждым днем эта привычка все укрепляется и укрепляется. Поверьте, если с первой ложки вы будете кормить ребенка несладкой кашей, то потребности «подслащивать» не возникнет.

Я обращаю внимание, что детский стол курортных отелей в основном представлен фаст-фудом. Очереди стоят за картошкой-фри и наггетсами. Вы задумывались, почему так? Ответу. Потому что это привычная для детей еда. И еще эта еда, а точнее добавленные в нее усилители вкуса и аромата, вызывают зависимость, в отличие от натуральных продуктов.

Очень хочется дать родителям совет: кормите детей здоровой едой и показывайте им собственный положительный пример. Любовь к полезной пище формируется в семье, где все ее члены питаются вкусно и здорово.

Желаю вам и вашим деткам крепкого здоровья и хорошего аппетита! (alenakogotkova.com)

Регулярные занятия спортом с ранних лет

Физическое развитие – неотъемлемый компонент здорового образа жизни. Детям необходимо с раннего возраста прививать любовь к спорту, чтобы она стала привычкой на всю жизнь. Когда человек занимается спортом с детства, то он уже не может жить без физических нагрузок, их отсутствие вызывает большой дискомфорт, а наличие – прилив сил и хорошего настроения.

Организм такого человека всегда находится в тонусе, он выносливый, чувствует себя уверенным, не закомплексованным, жизнерадостным. Любое занятие спортом служит для него отдыхом после умственного труда, а не дополнительной физической и моральной нагрузкой.

Кроме того, спорт еще учит упорству, дисциплине, трудолюбию, целеустремленности с ранних лет, которые необходимы детям и взрослым абсолютно во всех сферах деятельности. Если ребенок приобрел эти качества с детства, то в будущем ему будет намного проще преодолевать препятствия и добиваться успеха в любых начинаниях.

Главное подобрать для ребенка такой вид спорта, который ему будет нравиться. В большинстве спортивных секций принимают детей на занятия с 4-5 лет, с 3 лет могут взять на плавание, лыжи, фигурное катание. Но раннее физическое развитие можно начинать с 1,5-2 лет.

Развивающая гимнастика – лучший вид спорта для малышей как в физическом, так и психологическом плане. Вопреки стереотипам, гимнастика в оздоровительном формате доступна абсолютно всем детям и взрослым. Ей не рано начинать заниматься в 1,5 года и не поздно в 7 лет и даже 15 лет. Этот вид спорта подходит для детей

любой комплекции, данных, физической подготовки. Гимнастика способствует гармоничному физическому развитию ребенка, укрепляет мышечный корсет, улучшает осанку, силу, выносливость, координацию, гибкость, а также воспитывает сильный характер.

На занятиях развивающей гимнастикой дети добиваются заметного результата спустя всего несколько занятий, а полученные навыки пригодятся им абсолютно во всех других видах спорта.

Активный образ жизни

Родителям важно помнить, что они должны уделять внимание не только интеллектуальному развитию ребенка, но и физическому, причем в любом возрасте, начиная с первых шагов. Дети обязательно должны тратить энергию, которая у них вырабатывается в избыточном количестве. Они должны двигаться столько, сколько им хочется. А родители должны стараться предоставить ребенку различные возможности для активного образа жизни.

Большая умственная нагрузка в школьном возрасте, малоподвижный образ жизни, увлечение гаджетами очень негативно сказываются на здоровье детей. Единственный способ избежать их влияния – отдыхать активно, а не пассивно. Учеба обязательно должна сочетаться с занятием в спортивных секциях, а в выходные дни они должны заменяться любым активным досугом с друзьями или родителями. Например, игрой с папой в футбол или баскетбол во дворе, катанием всей семьей по городу на роликах или велосипеде, прогулкой по парку или с друзьями на спортивной площадке.

Дети должны много времени проводить на свежем воздухе, в теплую погоду гулять несколько раз в день как минимум по два часа, а за городом – можно целый день, зимой также нельзя избегать прогулок. Старайтесь чаще искать возможность пройтись с ребенком пешком вместо поездки на машине, выполняйте совместно зарядку и небольшую пробежку, зимой катайтесь на лыжах, выезжайте на выходные за город. Небольшие физические нагрузки должны восприниматься детьми как отдых.

Не бойтесь того, что ребенок будет переутомляться. В этом вопросе главное, чтобы распорядок дня был четко спланирован, нагрузки со стороны учебы и спорта равномерно варьировались, не были чрезмерными, и у него оставалось время на хороший сон. Тогда любая деятельность будет приносить ребенку пользу и удовольствие.

"Вот и снова Новый Год!"



13 января, в чудесный зимний день, когда везде и во всем чувствуется волшебная атмосфера праздника, в Сладковском ДК прошла развлекательная программа для отдыхающих социально-реабилитационного отделения "Вот и снова Новый Год!". Гости праздника повеселились, нахохотались, натамцевались и много раз поздравили друг друга "С Новым Годом! С новым счастьем!"

"Зимние забавы"

22 января в Сладковском ДК прошла конкурсно-игровая программа "Зимние забавы".

Куда не кинешь взгляд - сугробы да холмы.

Но есть ли время лучше красавицы зимы?

Начинаем зимний праздник: будут игры, будет смех,

И веселые забавы приготовлены для всех.

В веселых и увлекательных играх - "Елочки-пенечки", "Теплая берлога", "Снежок в ложке", "Снегоходы", "Зимняя рыбалка"- дети из детского сада "Ромашка" показали какие они ловкие, быстрые, выносливые.



Как укрепить иммунитет ребенка этой зимой



1. Квашеная капуста

Благодаря процессам брожения в капусте образуются полезные пробиотики, а витаминов С и Р в ней столько, что она может посоревноваться даже с цитрусовыми!



3. Цитрусовые

Содержат витамины А, В, С, D. Они укрепляют иммунитет, предупреждая простуды. Несколько апельсинов или стаканов сока из цитрусовых – лучший способ поддержать организм.



2. Тыква

Содержит витамины группы А, В, С, Е, D, Р, много каротина и редкий витамин Т. Кроме того, тыква входит в состав многих овощных соков и долго хранится.



4. Сухофрукты

Изюм, курага, финики, чернослив – кладь витаминов А, В1, В2, РР. Высокое содержание меди, калия и магния делает сухофрукты полезным перекусом.



5. Жирные кислоты

Наибольшее количество Омега-3 жирных кислот содержится в рыбе. Поэтому она должна присутствовать в рационе ребенка. Заменить ее можно рыбьим жиром в капсулах.



Учредитель: Администрация Сладковского сельского поселения

Слободо – Туринского муниципального района Свердловской области

Адрес: 623942, с. Сладковское, ул. Ленина, 13, тел./факс: 8(34361) 2-43-97, e-mail: sladkovskoel@mail.ru

Дата выхода: Январь 2020 г. Тираж: 40