

Советы родителям: Как защитить ребенка в жару Воспитатель: Зеленова Е.В



Летом повышается двигательная активность ребенка, что вызывает в свою очередь, усиление обменных процессов, увеличение потребления белков, витаминов, минеральных веществ. Естественно, чтобы покрыть эти дополнительные затраты, надо увеличить как калорийностью, так и пищевую ценность детского рациона. Летом у детей уменьшается выделение пищеварительного сока, понижается аппетит. Что же делать? Необходимо повысить калорийность питания ребенка на 10-15 % и внести некоторые изменения в состав рациона. Ребенку нужно давать больше молока и молочных продуктов кисломолочных напитков, которые лучше усваиваются. Хорошо и стакан кефира (можно перед сном). Необходимы свежие овощи, фрукты, ягоды, зелень. Они не только обогащают пищу витаминами и минеральными солями, но и нормализуют кислотно-щелочное равновесие в организме, которое часто нарушается в условиях перегревания.

Необходимо изменить режим кормления, поменять местами обед и полдник. Так, в жаркое полуденное время, когда аппетит у ребёнка резко снижается, ему подойдет более легкое питание кисломолочные продукты, соки, фрукты, ягоды. А когда ребенок поиграет после дневного сна и проголодается, он прекрасно справится с калорийным, богатым белками, полноценным обедом.

В жару у детей повышается потребность в жидкости. В жаркие дни полезно давать питье пред кормлением. Это повышает аппетит. Можно разрешить запивать второе блюдо соком, водой и т.п.

Лучшее время для игр на участках, освещенных солнцем – утренние часы с 9.30 – 11.30, а во второй половине дня — с 16.00 – 17.00, когда солнце находится достаточно низко над горизонтом.

Не следует малышу под прямыми солнечными лучами первый раз находиться более 5 – 6 минут. Постепенно это время увеличивается до 10-15 минут, а позднее до 40 – 50 минут (за весь день). Однако при этих условиях не теряйте бдительности, постоянно наблюдайте за самочувствием ребенка, его настроением.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ:

- Выходя на улицу, обязательно надевайте малышу панамку.
- Если ребенку нет еще 6 месяцев, крем от загара использовать нельзя, просто не подставляйте малыша под прямые солнечные лучи.
- Для детей старше 6 месяцев необходим крем от загара, с фактором защиты не менее 15 единиц.
- Наносить защитный крем следует на открытые участки кожи каждый час, а также всякий раз после купания, даже если погода облачная.
 - В период с 10.00 до 15.00, на который приходится пик активности ультрафиолетовых лучей А и В, лучше вообще не загорать, а посидеть в тени.
 - Срок пребывания на солнце не должен превышать 30 минут.
- Ребенок периодически должен охлаждаться в тени - под зонтиком, тентом или под деревьями.
 - Одевайте малыша в легкую хлопчатобумажную одежду.
 - На жаре дети должны много пить.

•