

**МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ  
ПИТАНИЯ В ДОУ**

## Как сохранить и укрепить здоровье ребенка летом

- ✓ В летний период не забывайте соблюдать режим дня вместе с ребенком.
- ✓ Несмотря на увеличение длительности пребывания на свежем воздухе, не рекомендуется лишать детей дневного сна.
- ✓ Значительная часть детей испытывает дефицит двигательной активности. Чтобы его восполнить, заранее продумывайте деятельность ребенка в течение дня.
- ✓ Следите за рационом питания ребенка и свежестью продуктов. В летний период многие из них быстро портятся. В рацион питания ребенка включайте больше свежих фруктов, овощей, ягод. Перед употреблением их необходимо тщательно вымыть.
- ✓ Не забывайте о питьевом режиме. Отправляясь на прогулку или в поход с ребенком, возьмите с собой воду. Избегайте пить воду из случайных источников.
- ✓ Одевайте ребенка в соответствии с температурой воздуха. В жаркую погоду во избежание солнечного удара не забывайте надеть ребенку головной убор.
- ✓ Внимательно следите за состоянием ребенка при длительном пребывании на солнце. Солнечные ванны следует принимать не ранее, чем через 1,5 часа после еды и заканчивать не позднее, чем за 30–40 минут до еды. В жаркие дни одевайте детей в легкую одежду светлых тонов из натуральных тканей. Она должна хорошо пропускать воздух.
- ✓ Перед выходом из дома напоминайте ребенку об основных правилах поведения на прогулке: «Переходить дорогу, держа взрослого за руку», «Не уходить далеко от взрослого», «Не рвать и не есть ягоды, грибы, растения» и т. д.
- ✓ После посещения леса осматривайте ребенка на предмет укусов насекомых, в частности, клещей. В случае обнаружения клеща на теле ребенка немедленно обратитесь к врачу.
- ✓ Контролируйте, чтобы ребенок тщательно мыл руки после прогулки, посещения туалета. Соблюдение элементарных гигиенических правил убережет от многих инфекционных и паразитарных заболеваний.