

В период каникул режим многих школьников сбивается: уставшим от учебы детям хочется подольше поиграть в компьютерные игры, попозже встать с утра. Поэтому нарушается и устоявший режим приема пищи: поздние завтраки и ужины входят в норму. Оцените рацион вашего ребенка. Полноценное питание может быть из обычных, недорогих продуктов, но разнообразных, правильно подобранных и приготовленных. Залогом крепкого здоровья являются правильное и полноценное питание и достаточное потребление воды в течение дня. К продуктам для поддержания иммунитета детей относят все те, которые содержат большое количество витаминов и микроэлементов.

В рационе ребенка должны присутствовать и белки, и жиры, и углеводы в достаточном количестве.

Специалисты Роспотребнадзора рекомендуют:

1. Приучите ребенка просыпаться и вставать каждый день в одно и то же время;
2. Выполнять каждый день утреннюю зарядку;
3. Соблюдайте личную гигиену: следите за чистотой тела, волос, ногтей и полостью рта;
4. Старайтесь питаться в одно и то же время;
5. В течение дня старайтесь пить больше чистой воды. Оптимальным, считается, выпивать около 2-х литров чистой негазированной воды в сутки.
6. Особое внимание уделяйте двигательной активности и прогулкам на свежем воздухе, выполняйте физические упражнения, участвуйте в подвижных играх;

7. Сократите до минимума время просмотра телевизора, занятий за компьютером;
8. Помогайте по дому родителям;
9. Старайтесь вовремя ложиться спать, желательно в одно и то же время
10. Правильное и полноценное питание, присутствовать и белки, и жиры, и углеводы в достаточном количестве.

**ПОМНИТЕ:**

Правильно организованный режим дня способствует сохранению здоровья; нормальному развитию, повышению работоспособности и отличному настроению!

Берегите себя и своих близких !