

В преддверии Дня знаний врач-эксперт, начальник управления контроля объемов качества и условий оказания медицинской помощи Дирекции обязательного медицинского страхования «МАКС-М» в Московской области Вадим Иванов рассказал о том, как правильно подготовить ребенка к учебному году.

Первое, на что необходимо обратить внимание, это рацион питания ребенка. Он должен включать в себя два завтрака, обед и ужин. Постарайтесь, чтобы каждый прием пищи состоял из полезных и разнообразных продуктов: каши, нежирные сорта мяса и птицы, супы и овощные блюда. В качестве промежуточного перекуса лучше всего подходят фрукты и кисломолочные продукты (йогурт, ряженка, кефир), натуральные соки. Исключите из рациона ребенка: чипсы, попкорн, карамель, газированные напитки, сырокопченые колбасы, жевательную резинку.

Следите за калорийностью пищи школьника: детям 7–11 лет в день необходимо 2300 ккал, 11–14 лет — 2500 ккал. Потребность подростков 14–18 лет возрастает до 3000 ккал. Ребятам, которые учатся в специализированных школах с повышенными нагрузками (математические, языковые, спортивные), нужно на 10% больше калорий.

Соблюдайте режим дня: от того, насколько правильно он организован, зависит состояние здоровья, физическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Постарайтесь в первые две недели с начала учебного года наладить режим сна ребенка, чередовать различные виды умственной и физической активности.

В квартире создайте комфортные условия для выполнения уроков: подбирайте высоту рабочего места согласно росту ребенка, настройте правильное освещение, регулярно проветривайте комнату. Соблюдение этих правил позволит в дальнейшем избежать проблем со зрением и позвоночником.

В осенний период важна профилактика простудных заболеваний: одевайте ребенка по погоде, объясните ему правила личной гигиены, включите в рацион ребенка витамины, в частности витамин С, или продукты с повышенным его содержанием.

Формирование положительного эмоционального настроения ребенка перед началом учебного процесса, минимизация стресса, помощь и поддержка со стороны родителей позволит школьнику легко влиться в учебный процесс и полностью погрузиться в мир новых знаний.

Википедия страхования