

- Перед тем, как отправить ребенка на улицу в мороз, посмотрите на градусник и обратите внимание на то, есть ли на улице ветер. В ветреную погоду, особенно при высокой влажности воздуха, переохлаждение и обморожение наступают быстрее.
- Правильно одевайте ребенка на прогулку, руководствуясь как температурой воздуха, так и действиями, которыми он будет заниматься. Детей, которые уже активны и бегают, прыгают, катаются на санках, нужно одевать чуть полегче, чем одеты сами родители: на один слой одежды. Если малыш перекутан, он может вспотеть во время игр, а затем, по пути домой, может сильно замерзнуть.
- В гололед нужно быть особенно осторожным и избегать скользких мест. Покупая зимнюю обувь для ребенка, следите, чтобы она не была тесной и не натирала: берите ботинки на размер больше, чтобы под них можно было надеть теплые носки. Отдавайте предпочтение обуви с рибристой подошвой. Если у ребенка на ботинках или сапогах подошва

гладкая, обратитесь в мастерскую и попросите приспособить обувь к зимнему времени. Иногда на подошву наклеивают пластырь, но надолго его, конечно, не хватит.

- Одежда у ребенка в зимний период не должна сковывать движений, а быть теплой и максимально яркой. По возможности, она должна иметь светоотражающие вставки. Если таковых нет, можно купить фликеры – светоотражающие элементы для детей любых форм и размеров. Если малыш маленький, шапка его должна быть на завязках, чтобы в случае падения она не упала с головы – это поможет смягчить удар, если ребенок поскользнется. Шарф лучше надевать короткий, чтобы ребенок не зацепился им. И не забывайте про варежки или теплые перчатки.
- Важно контролировать малышей на морозе. Обморожение и переохлаждение могут наступить через несколько минут. Но когда дети увлечены игрой, им легко не заметить дискомфортные ощущения. Поэтому, если ребенок дрожит и у него синюш-

ные губы, пора возвращаться домой. Детей старшего возраста нужно учить самостоятельно определять первые признаки обморожения.

- Если ребенок отправляется на горку, лучше проверить то место, где он планирует кататься. Вблизи не должно быть проезжей части, оград, заборов, деревьев, а горка должна быть хорошо освещенной и не иметь резких спусков или трамплинов.
- Когда ребенок гуляет один и случается неприятность, часто от испуга он теряется. Объясните ребенку, как действовать в этом случае, положите ему в карман карточку с ФИО, адресом и номером вашего телефона.
- Обратите внимание ребенка на технику безопасности на дорогах зимой. Объясните ребенку, что такое тормозной путь и почему водитель не всегда может вовремя остановиться. Покажите, как изменяется видимость в зимние сумерки, и повторите правила поведения при пересечении проезжей части.

**Алена ПАРЕЦКАЯ,**  
врач-педиатр.

## Морковка вместо конфет

В «ЗОЖ» №19 за 2019 год меня тронул материал «Позаботьтесь о меню ребенка». У меня трое правнуков: старший пошел в третий класс, второй правнучке 5,5 лет, а третьей – 3 месяца. И о том, как непросто составить меню для ребенка, знаю не понаслышке.

Вопросы правильного питания в нашей семье актуальны в пятом поколении – уж так сложилось. Мы всегда читали много специальной литературы по питанию. А потому мне хотелось бы поделиться с мамами и бабушками тем, как мы в своей семье постепенно прививали детям знания о пользе овощей – как мы делали это и продолжаем делать.

И дочь, а потом и внучка с начала прикорма ребенка приучали его к овощным блюдам. Во все времена года на столе были не вазочки с печеньем и конфетами, а тарелочки с фигурной морковкой, красиво нарезанными огурцами, различными ягодами. Всю зиму на кухонном столе была клюква, яблоки запекались со свеклой, морковью, ягодой. Совсем еще малыши, внуки с удовольствием ели морковку, натертую с яблоком.

Обед всегда начинался с салата. И ничего больше на столе. Затем подавались суп, второе. Кстати, супы для детей варили с фрикадельками из разных видов мяса, а лучше овощные.

Теперь о гарнирах. Какие мы знаем? В основном – крупы, картошка, макароны. Альтернативой им могут стать морковь, капуста, кабачки, рататуй, баклажаны, репа, свекла. И приготовить их можно по-разному. Пусть не каждый день на гарнир овощи, но 2-3 раза в

неделю – это уже прогресс в улучшении работы кишечника. На кухне мы повесили большой, красивый перечень овощей и фруктов и следим за тем, чтобы в меню были всегда разные овощи.

Есть еще один вариант. Если никак не отказаться от круп, макарон и картофеля, добавляйте в них овощи! Крупы великолепно сочетаются с морковью, луком, горошком, кукурузой. Например, любимые детьми оладьи можно чередовать с морковью, яблоками, капустой, тыквой, кабачками, брокколи. Если печете печенье – то с тыквой или морковью. Даже варенье мы варили из тыквы, кабачков, брусники с морковью. Овощи можно добавлять и в омлеты, и даже на бутерброды.

Рассказывайте детям о пользе овощей и фруктов, знакомьте с еще не известными вам. Позаботьтесь о том, чтобы в квартире стояли вазочки и миски с вымытыми огурцами, помидорами, кусочками чищенной моркови, листьями салата. Старшим правнукам я даю задания придумать новые рецепты с овощами и фруктами, затем вместе готовим. Не гоните детей с кухни, привлекайте их к совместному приготовлению пищи! Составляйте меню на неделю – оно должно быть разнообразным.

Еще в 1957 году американский ученый Том Спайес на съезде врачей сказал: «Если бы у нас было достаточно знаний, мы могли бы все болезни предупредить или вылечить только с помощью правильного питания».

**Адрес: Калановой Вере Васильевне, 187110 Ленинградская обл., г. Кириши, пр-т Героев, д. 1, кв. 30.**