**Здоровый образ жизни**

 **Питаемся правильно: 9 полезных советов**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***Для того, чтобы школьник был здоров и хорошо учился родителям необходимо заботится о правильном питании. Какие же продукты должны входить в рацион школьника?***

 **Блюда из мяса, птицы и рыбы**

 Эти продукты являются источником белка. А недостаточное потребление его может привести к потере мышечной массы. Но лучше школьникам употреблять в пищу нежирные сорта: говядину, телятину, баранину, мясо кролика, курицу, индейку.

 Мало жира содержат такие виды речной рыбы как судак, щука, карп, а из морской – тресковые сорта.

 Яйца – тоже источник белка. Школьникам лучше употреблять их в пущу варёными или в виде омлета.

**Молочные продукты**

 Это не только белок, но и кальций. Школьнику необходимо постоянно кушать творог, сливочное масло, сыр, пить молоко, кефир, молочные йогурты.

**Зерновые и бобовые**

Из каш наиболее полезны для школьников гречневая и овсяная. Из хлеба - ржаной, из муки грубого помола или цельного зерна, либо с добавлением отрубей.

 **Растительные масла**

 Наиболее полезны подсолнечное, кукурузное, рапсовое масла. Их необходимо добавлять в овощные салаты.

**Сахар и сладости**

Количество сахара во всех блюдах и продуктах не должно превышать 30- 50 г. в день. Сладости лучше заменить на сладкие фрукты, ягоды, мёд, сухофрукты, где сахар представлен в виде фруктозы.

 **Свежие фрукты и овощи**

 Это источник пищевых волокон, благодаря чему они снижают уровень глюкозы и холестерина в крови, оказывают положительное влияние на процессы свёртывания крови. Особенно полезны оранжевые овощи и фрукты, а также тёмно- зелёные овощи – в них больше антиоксидантов (витамины Е, С, каротиноиды: б- каротин, лютеин и ликопин, а также флавоноиды, фенольные кислоты, антоцианы и др).

 **Моем руки чисто- чисто**

 ***Рекомендации для родителей***

 ***Русский поэт Владимир Маяковский писал: «Грязные руки грозят бедой. Чтоб хворь тебя не сломала – будь культурен: перед едой мой руки мылом!».О какой хвори говорил писатель и почему так важно содержать руки в чистоте мы Вам расскажем.***

 **О хвори и как с ней бороться**

 О том, что руки нужно мыть перед едой, знают взрослые и дети. Однако, к сожалению, не всегда это правило соблюдается. В результате большое количество различных микробов с помощью рук попадает в наш организм. Научно доказано, что на грязных руках можно обнаружить до нескольких сотен миллионов микроорганизмов, которые вызывают различные заболевания. Например, острые кишечные инфекции, вирусные гепатиты, грипп и другие. В медицине их называют болезными грязных рук. Все они проявляются по- своему. Попадая в организм человека, бактерии могут вызывать тошноту, боли в правом подреберье, температуру, головную боль, потерю аппетита, жидкий стул. Почувствовав недомогание, не нужно заниматься самолечением. Стоит сражу же обратиться к специалисту, который сможет установить причину плохого самочувствия и назначить правильное лечение. Единственное, что можно и нужно в данном случае сделать, - пить больше жидкости.

 **Микробы атакуют**

 К самым « грязным» предметам можно отнести мобильный телефон, компьютерную клавиатуру и мышь, кнопки лифта, дверные ручки, выключатели, поручни в общественном транспорте. С этими предметами мы контактируем постоянно. Поэтому и руки необходимо мыть, как вы уже поняли, не только перед едой. Привычка некоторых детей грызть ногти, шариковые ручки приводит к возрастанию риска заболевания кишечными инфекциями. Красные глаза, высыпания на коже лица – тоже дело грязных рук, которыми мы любим чесать части тела. Чтобы избежать попадания опасных микробов в организм, мы должны соблюдать правила гигиены. Также необходимо перестать кушать на улице, избавиться от привычки «кусочничества» - когда, к примеру, одну булочку кушает несколько человек. То же самое и с питьём из одной бутылки. Часто можно наблюдать подобное поведение среди подростков: бутылка газировки и пачка чипсов на всех. Не забывайте, что делитесь с друзьями не только вкусняшками, но и микробами.

 **Знать и соблюдать**

 Мыть руки нужно обязательно с мылом и правильно. Для этого мокрые руки хорошенько намыливаем, тщательно трём не только ладони, но и тыльную сторону, область между пальцами. Вся процедура должна длиться не менее 20 секунд. Затем насухо вытираем кисти полотенцем, которое должно быть у каждого члена семьи индивидуальным. Если нет возможности помыть руки с мылом, то на помощь придут антибактериальные салфетки или гели.

 ***Уважаемые родители! Помните сами и напоминайте детям о том, что ваше здоровье в ваших руках. Чистых или грязных – решать только вам!***