

Прогулянки взимку



ЧИ ПОТРІБНО ГУЛЯТИ ВЗИМКУ?

- Діти мають гуляти в будь-яку пору року. Зимові прогулянки формують стійкість до холоду та сирого повітря, зменшують вірогідність застуди. Прийнятною вважається температура не нижча за -15°C.

Корисними для здоров'я дітей будуть будь-які форми зимових розваг. Малеча може гратися в сніжки, ліпити сніговиків, кататися на санчатах, лижах, ковзанах. Звісно, можуть просто гуляти.

ЯКИЙ ОДЯГ ОБИРАТИ ДЛЯ НАШОЇ ЗИМИ?

- Одяг для дітей краще обирати зручний, легкий, який не обмежує рухи. Спеціалізований одяг (наприклад, лижні комбінезони) підходить для спортивних занять. Для відвідування школи та звичайної прогулянки потрібно одягатися тепло, але не перегріватись.

Головний убір – обов'язково. Рукавиці кращі за перчатки. Светер, шарф. Пуховик (краще – подовжений), досить вільне взуття (щоб в ступнях не порушувався кровообіг). При дуже низькій температурі доречно буде використати термобілизну та уступки-грілки (зберігають тепло до 4х годин).

ЧИ Є РІЗНИЦЯ В РЕАКЦІЇ ОРГАНІЗМУ НА НИЗЬКІ ТЕМПЕРАТУРИ В РІЗНОМУ ВІСІ?

- Теплообмін у дітей та людей похилого віку нижчий, ніж у дорослої людини. У дорослих він відбувається через шкіру, а у дітей – через легені, тобто, дихання. Таким чином, дитину краще захищає свіже повітря, а не занадто теплий одяг. Більш небезпечним є спітніти від перегріву та застудитися на вітрі, ніж змерзнути. Дитина віддає тепло довше, ніж дорослий, тому і акумулює його краще.

ЩО МАЄ ВКЛЮЧАТИ В СЕБЕ ЗИМОВИЙ РАЦІОН, ЩОБ ПІДСИЛИТИ ІМУНІТЕТ?

- Свіжі овочі та фрукти (по сезону);
- Свіжовичавлені соки, смузі;
- Кисломолочні продукти: йогурти, закваски, м'які сири, натуральне вершкове масло;

Набір зимових вітамінів має включати:

- вітамін С (чорна смородина, капуста, всі цитрусові, шипшина, солодкий перець)
- вітамін Е (злаки, морепродукти)
- каротиноїди (морква, гарбуз, томати, водорості)
- цинк (риба, морепродукти, м'ясо, печінка, сухе молоко, цибуля, спаржа, фрукти і ягоди, крупи)
- селен (квасоля, фісташки і мигдаль, кукурудза, горох)
- жирні кислоти (риб'ячий жир, насіння льону, горіхи, риба)

ПРОВОДЬТЕ ЗИМУ КОРИСНО!

