



МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЯК ПОДБАТИ ПРО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРА



Чим годувати дитину перед школою? Чи можна давати солодощі з собою? А як щодо гаджетів?

Ці питання цікавлять багатьох батьків. Як же знайти той баланс, щоб гармонійно та здорово поєднати розклад та дозвілля вашої дитини?

Збалансоване харчування

Діти, які мають у своєму раціоні повноцінні сніданки, є більш успішними та уважними в навчанні. Організм дитини активно розвивається, тому потребує продуктів, багатих білками та жирами – м'ясо, рибу, молоко, кефір, сир з урахуванням вікових потреб. Також потрібно вживати овочі та фрукти.

Зважайте, що дітям можна їсти 5-20 грамів цукру на добу. Гарною альтернативою цукеркам та печиву можуть бути сухофрукти – фініки, курага, інжир тощо. Але, пам'ятайте, що захоплюватись ними теж не потрібно.

Спортивні та творчі заняття

Їм варто приділяти стільки часу, щоб дитина встигала зробити уроки, спілкуватися з родиною, бувати надворі, вчасно їсти, спати 8-10 годин, долучатися до хатньої роботи і при цьому мати вільний час.

Гаджети

Якщо розглядати ігри та відео, як теми для спілкування з однолітками, то навряд чи дитині буде комфортно випасти з контексту. Тому забороняти не варто, але краще запровадити батьківський контроль над часом і контентом. Наприклад, за 2 години до

сну телефон автоматично блокується до ранку. Правила мають бути чіткими та проговореними між вами й дитиною. Це непросто, але варто спробувати.

Огляди у лікаря

Окрім випадків, коли дитина захворіла, до сімейного лікаря чи педіатра слід ходити щороку, а також задля щеплень. Стоматолога варто відвідувати кожні півроку або частіше – задля професійного чищення зубів, вчасного виявлення карієсу, спостереження за формуванням правильного прикусу та зміни молочних зубів на постійні. До всіх інших спеціалістів вас направить сімейний лікар.

За інформацією МОЗ.