

РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА ПО СОХРАНЕНИЮ И УКРЕПЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА



СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ

- Сон должен быть не менее 10-12 часов.
- Организуйте прием пищи не менее 4-х раз в день.
- Определите время для учебных занятий, прогулок на воздухе, игр.

ЗАНИМАЙТЕСЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

- Вместе с ребенком регулярно выполняйте физические упражнения, гигиеническую гимнастику в соответствии с возрастом и состоянием здоровья ребенка, следуя рекомендациям педиатра.



РАЦИОНАЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ

- Прием пищи должен быть не менее 4-х раз, перерывы между завтраком, обедом, полдником и ужином в пределах 4 часов.
- Питание должно быть полноценным. Обязательно употребление молочных, мясных и рыбных продуктов, овощей и фруктов, богатых необходимыми для растущего организма ребенка белками, витаминами и микроэлементами.

12+