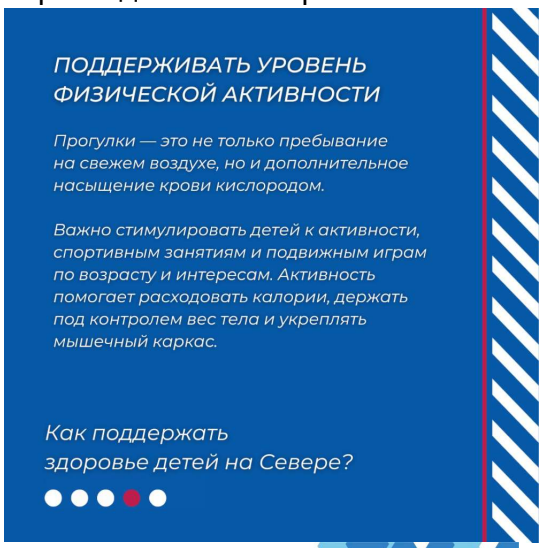
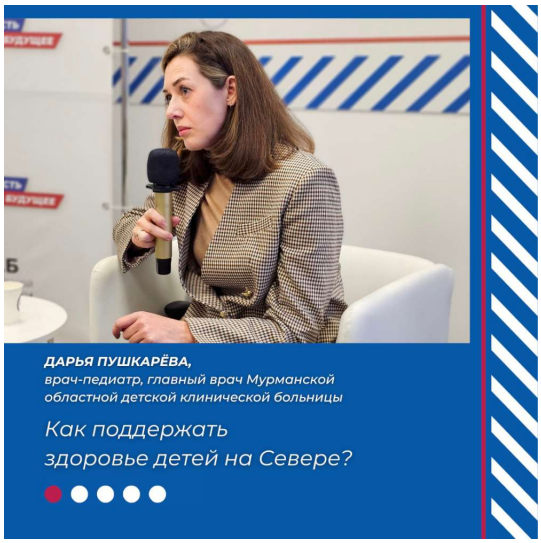
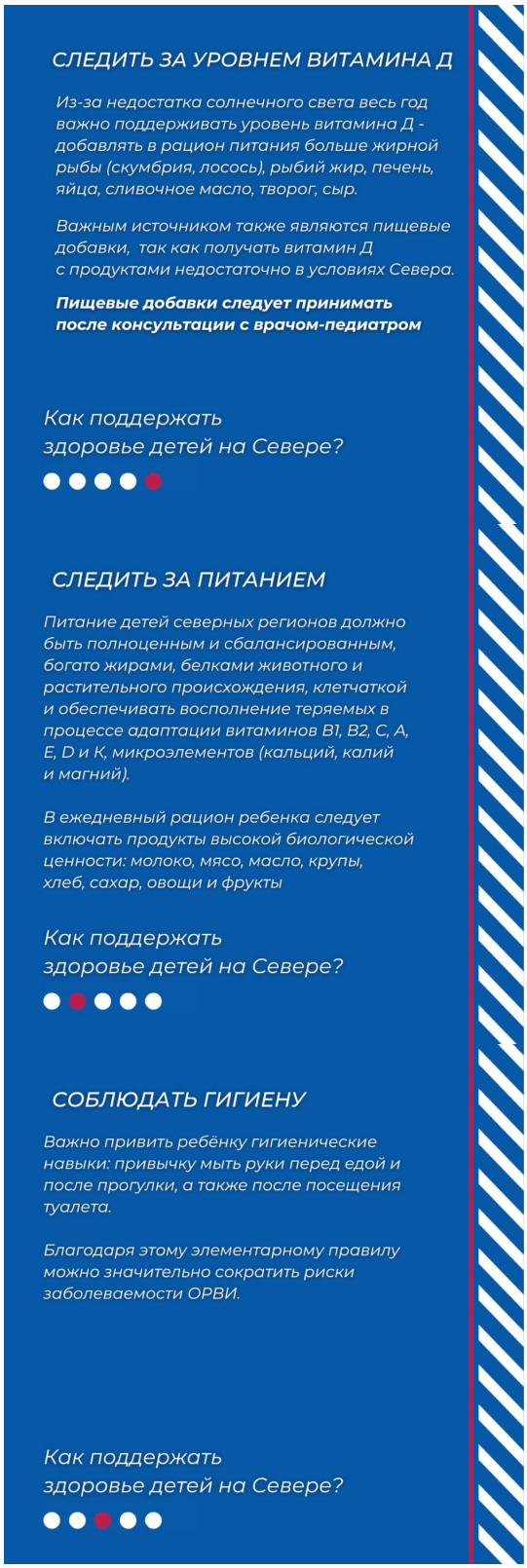
На площадке штаба главный врач Мурманской областной детской клинической больницы Дарья Пушкарёва рассказала северянам о том, как поддержать здоровье детей на Крайнем Севере!

Главные рекомендации и такие простые, но очень важные советы от врача-педиатра, мы собрали для вас в карточках.



ОЛИМПИЙСКАЯ СТРАНА
10 лет
10 февраля 2024 г.
г. Мурманск, с/к «Долина Уюта»
центральная площадка
Верхняя площадка и каток с/к «Долина Уюта»
12.20
Бодрая зарядка
с инструктором
12.40
Детский заезд на
беговелах-снегокатах
и лыжах (3+)
13.00
Постановка техники
скандинавской ходьбы
и правильности
выполнения упражнений
13.20
Старт дистанции
по северной (скандинавской)
ходьбе (1,5 км)
ОЛИМПИЙСКАЯ СТРАНА
10 лет
ДЕНЬ ЗИМНИХ ВИДОВ СПОРТА
2024
ПРОГРАММА МЕРОПРИЯТИЙ
ГАЗПРОМБАНК
#насевережить


ДАРЬЯ ПУШКАРЁВА,
врач-педиатр, главный врач Мурманской
областной детской клинической больницы
Как поддержать
здоровье детей на Севере?


СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ВИТАМИНА Д
Из-за недостатка солнечного света весь год важно поддерживать уровень витамина Д - добавлять в рацион питания больше жирной рыбы (скумбрия, лосось), рыбий жир, печень, яйца, сливочное масло, творог, сыр.
Важным источником также являются пищевые добавки, так как получать витамин Д с продуктами недостаточно в условиях Севера.
Пищевые добавки следует принимать после консультации с врачом-педиатром
Как поддержать здоровье детей на Севере?
СЛЕДИТЬ ЗА ПИТАНИЕМ
Питание детей северных регионов должно быть полноценным и сбалансированным, богато жирами, белками животного и растительного происхождения, клетчаткой и обеспечивать восполнение теряемых в процессе адаптации витаминов B1, B2, C, A, E, D и K, микроэлементов (кальций, калий и магний).
В ежедневный рацион ребенка следует включать продукты высокой биологической ценности: молоко, мясо, масло, крупы, хлеб, сахар, овощи и фрукты
Как поддержать здоровье детей на Севере?
СОБЛЮДАТЬ ГИГИЕНУ
Важно привить ребёнку гигиенические навыки: привычку мыть руки перед едой и после прогулки, а также после посещения туалета.
Благодаря этому элементарному правилу можно значительно сократить риски заболеваемости ОРВИ.
Как поддержать здоровье детей на Севере?