



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.

ПОДДЕРЖИВАТЬ УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Прогулки — это не только пребывание на свежем воздухе, но и дополнительное насыщение крови кислородом.

Важно стимулировать детей к активности, спортивным занятиям и подвижным играм по возрасту и интересам. Активность помогает расходовать калории, держать под контролем вес тела и укреплять мышечный каркас.

Как поддержать здоровье детей на Севере?

● ● ● ● ●



10 февраля 2024 г.

г. Мурманск, с/к «Долина Уюта»
центральная площадка

Верхняя площадка и каток с/к «Долина Уюта»

12.00

Торжественное открытие мероприятия

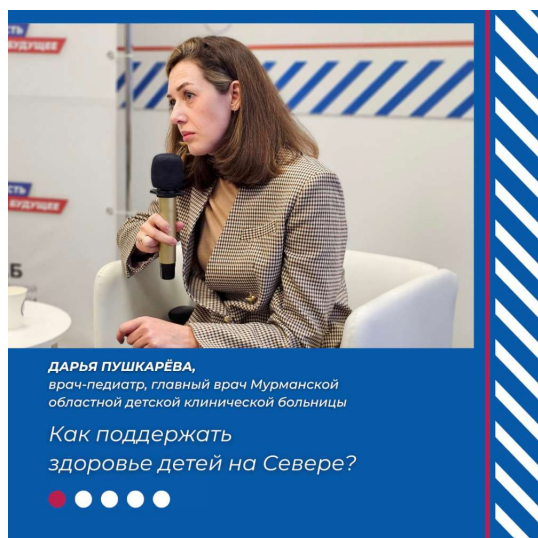
12.00-14.30

Работа интерактивных площадок:

- мастер-классы для детей;
- аквагим;
- юкигассен;

- массовое катание на коньках и обучение технике катания от профессиональных тренеров (крытый каток)





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 В1, В2, С, А, Е, D и К, 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?

