ОГБУЗ «Детская клиническая больница»

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ ЗАБОТЛИВЫХ И ВНИМАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

Как научить ребенка вести здоровый образ жизни

В настоящее время ведение здорового образа жизни стало не только полезным, но и модным увлечением. Все больше людей выбирают для себя активные занятия физической активностью и правильное питание – это является залогом здоровья, хорошего самочувствия, отличного настроения и красивой фигуры.

Как организовать активный образ жизни для ребенка?

Для каждого ребенка самым главным примером и мотиватором в жизни являются родители, на которых они стремятся во всем быть похожими, поэтому здоровый образ жизни должен начинаться именно с мамы и папы.

Дети легко прислушиваются к советам родителей, интересуются их увлечениями, а совместные занятия физической активностью и правильное питание всей семьей помогут вам ненавязчиво приучать к этому ребенка с ранних лет.

Летом устраивайте регулярные семейные прогулки с велосипедом, самокатом, роликами, играйте в мяч, ходите вместе в бассейн, на утреннюю пробежку, в походы, а зимой – катайтесь на санках, коньках, лыжах и прочее. Это не только хороший метод воспитания и развития ребенка, но и отличный способ для сплочения семьи. Дети и подростки должны уделять физической активности не менее 60-ти минут в день. Конечно, это не значит, что ребенок должен ходить в спортивную секцию каждый день, достаточно пойти с ребенком на пешую прогулку или прокатится на велосипедах, поиграть в любые подвижные игры.

Сколько часов в день должен спать ребенок?

Полноценный сон такая же неотъемлемая часть здорового образа жизни как питание и физическая активность. Ребенок, который достаточно отдыхает, как правило, счастливее и здоровее своих невыспавшихся сверстников. Дети дошкольного возраста должны спать по 9-10 часов в сутки. Дети школьного возраста и подростки должны спать не менее 8-9 часов в сутки.

Движение – залог здоровья

Спортивный образ жизни ведет к укреплению и здоровому развитию ребенка. Занятия физкультурой делают ребенка более выносливым и здоровым. Физические упражнения хорошо укрепляют кости, мышцы и суставы.

Как обеспечить ребенка правильным питанием?

Самый простой и наглядный способ – это, так называемый, метод «умной тарелки» или «тарелки здоровья»:

- половина рациона ребенка должна состоять из некрахмалистых овощей (помидоры, огурцы, морковь, капуста, брокколи, шпинат, бобовые культуры и т.д.);
- четверть рациона ребенка должна включать в себя крахмалосодержащие продукты (цельнозерновой хлеб, картофель, кукуруза, горох, каши, рис и т. д.);
- оставшаяся часть рациона должна содержать нежирное мясо (курица, индейка, рыба или постная говядина);
- к этому всему добавьте фруктов и нежирного молока.

В рационе питания ребенка должны быть только натуральные продукты, без химических добавок. Рекомендуется регулярно употреблять в пищу нежирное мясо, свежие фрукты и овощи, рыбные блюда и кисломолочные продукты. Сбалансированная и полезная еда положительно влияет на здоровье детей, позволяя им нормально расти и развиваться.

Минимизация стресса

Чтобы ребенок был более спокойным, необходимо правильно организовать распорядок дня, чтобы периоды активности чередовались с периодами отдыха. Ограничение использования гаджетов также способствует снижению уровня тревожности.

Но основным залогом правильного воспитания полезных навыков является не просто прививание их ребенку, а демонстрация, чтобы ребенок, видя родителей, стремился перенять эти навыки. Нельзя заставить ребенка любить правильное питание, если родители сами злоупотребляют фаст-фудом, то же самое касается и других сфер жизни. Ведите здоровый образ жизни!

Ответственная по СПР
Е.С. Гранчакова