

Уважаемые родители! Хотелось познакомить Вас с очень вкусным способом закаливания - поеданием мороженого.

Мороженое – это не только чрезвычайно вкусно, но и невероятно полезно. Благодаря высокой пищевой ценности, наш организм прекрасно усваивает это изысканное лакомство.

В мороженом содержится около ста ценных для нашего организма веществ: более 20 аминокислот белка, примерно 25 жирных кислот, 30 минеральных солей, пара десятков витаминов и различные ферменты. Кроме того, мороженое – очень ценный источник кальция в сочетании с витамином D. Мороженое укрепляет костную ткань, понижает давление, улучшает иммунитет, активизирует деятельность мозга, стимулирует выработку серотонина – гормона счастья, который помогает бороться со стрессами и депрессиями, способствует хорошему настроению и ощущению счастья.

Молоко и сливки, входящие в состав мороженого, содержат особое вещество – Л-триптофан. Это вещество помогает справиться с бессонницей и обладает успокаивающим нервную систему действием. Полезным компонентом, входящим в состав коровьего молока, является молочный сахар – лактоза, который положительно влияет на формирование головного мозга детей и способствует повышению иммунитета.

Мороженое содержит приблизительно в четыре раза больше углеводов, чем молоко, и усваивается организмом великолепно - на 95 - 98%.

Для закаливания мороженое должно быть без растительных добавок, орехов и шоколада, в общем, чистый и качественный «Пломбир». Закаливание начинается с приёма одной чайной ложки (10 г) после завтрака. Каждый день доза увеличивается на половинку ложечки, и со временем доводится до половины стаканчика (50 г).

Если всё же Ваш малыш простудился и заболел, после болезни Вы начинаете всё сначала – с одной чайной ложечки. Удачи Вам и... закаляйтесь вкусно!

А вот что рекомендуют специалисты по части закаливания детей.

Пусть всегда будет солнце! Родители должны знать наизусть: солнечный свет совершенно необходим для нормального развития ребенка. Возникающие при его недостатке нарушения естественного образования витамина Д в коже, расстройства фосфорно-кальциевого обмена приводят к заболеванию рахитом, ослаблению всего организма. Вместе с тем избыток солнечных лучей также неблагоприятно отражается на детском организме. Следовательно, рекомендации о разумном использовании облучений должны особенно тщательно выполняться по отношению к детям.

Ни в коем случае не допускайте слишком длительного пребывания детей под палящими лучами солнца. Во время прогулок и при солнечных ваннах голова ребенка должна быть всегда прикрыта легким светлым головным убором.

Детей, не достигших 1 года, нельзя подвергать облучению прямыми солнечными лучами. В этом возрасте гораздо полезнее закаливание рассеянным солнечным светом. Детям постарше после облучения рассеянным светом можно разрешить пребывание под прямыми лучами солнца.

Закаливание солнцем лучше всего проводить во время прогулок или спокойной игры детей в утренние часы. Следите за тем, чтобы ребенок не «обгорел». Первое время солнечные ванны малышу удобнее принимать в легкой одежде – белой панаме, светлой рубашке и трусах. Через 3–4 дня вместо рубашки наденьте майку, еще через несколько дней он может принимать процедуры голышом. Длительность первых сеансов 1–4 минуты (по 1 минуте на спине, животе, правом и левом боку). Затем каждые 2–3 дня прибавляйте по 1 минуте на каждую сторону тела. Таким образом, длительность солнечных ванн доводится для 3–4-летних детей до 12–15 минут, 5–6-летних – до 20–25 минут и для 5–7-летних – до 20–30 минут.

После солнечной ванны желательно сделать обливание или другую водную процедуру. Детям, как правило, достаточно принимать солнечную ванну 1 раз в день. И еще один узелок на память мамам и папам: во время закаливания солнцем постоянно следите за поведением ребенка. При появлении сердцебиения, головной боли, вялости закаливание прекратите и обратитесь за советом к врачу. Если же причин для беспокойства нет, постарайтесь использовать любую возможность для облучения ребенка солнечным светом.

В осенне-зимний период для профилактики «светового голодания» у детей полезно использовать облучение от искусственных источников ультрафиолетовой радиации под наблюдением медицинского персонала.

А как закалять детей водой? Купание в открытых водоемах – самый лучший способ закаливания в летнюю пору. Начинать могут дети с 2–3-летнего возраста, но только после предварительного закаливания воздухом и водой.

Температура воды должна быть не менее 22–23 °С, воздуха 24–25 °С. Время пребывания в воде на первых порах составляет 3 минуты, а затем изо дня в день увеличивается до 6–8 минут. Купаться достаточно один раз в день.

Лучшее время для этого: в средней полосе – от 11 до 12 часов, на юге – от 9 до 11 часов. Когда дети приобретут определенную закалку, купаться можно и при несколько меньшей температуре воздуха, но не ниже 18°C.

Постарайтесь побыстрее обучить своего ребенка азбуке плавания. Во избежание несчастных случаев, тщательно выбирайте место для купания. Самое подходящее – с чистым песчаным дном, пологим спуском, со спокойным течением воды.

Внимательно следите за поведением ребенка в воде. После купания его необходимо насухо обтереть, быстро одеть, поиграть с ним, чтобы он в движении согрелся, а потом следует отдохнуть в тени.

Не забывайте о том, что детям с ослабленным здоровьем или недавно перенесшим какое-либо заболевание купаться можно только с разрешения врача.