

10 ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ



4 Мою руки с мылом перед едой



5 Обязательно завтракаю, особенно люблю кашу и омлет



6 Не пользуюсь гаджетами во время еды



7 Тщательно жую пищу и не перекусываю на ходу



3 Ем только свежие продукты



2 Пью чистую воду, а не сладкие напитки



1 Тщательно мою овощи, фрукты и ягоды перед едой



8 Ем йогурт, творог и молочные продукты



9 Отказываюсь от фастфуда – домашняя еда вкуснее и полезнее



10 Ем курицу, рыбу и орехи, чтобы мышцы были сильными

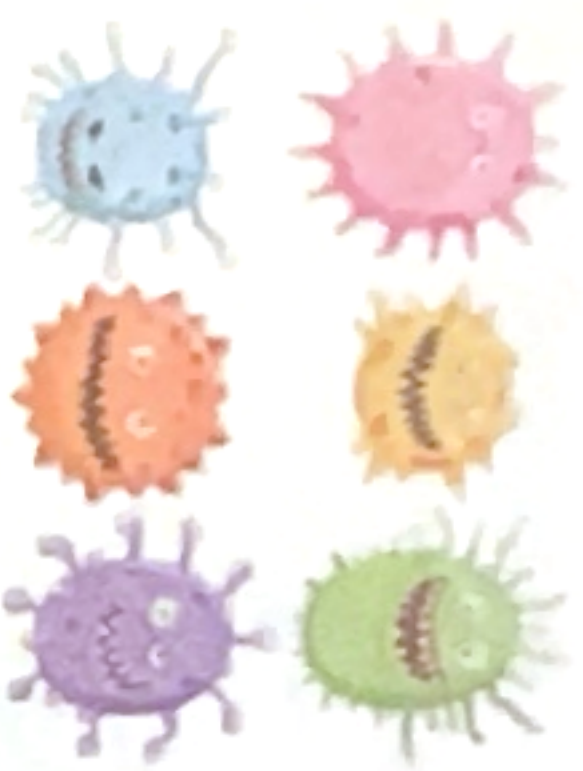
Привет! Меня зовут **Петя Лентяев**.

Я учусь в школе, играю в футбол, а в свободное время люблю гулять с друзьями. Раньше я совсем не следил за своим питанием – мог подольше поспать и пропустить завтрак, полноценному обеду предпочитал фастфуд и сладкие перекусы. Но вскоре я заметил, что на уроках стал невнимательным, на тренировках быстро устаю, и мне это совсем не понравилось.

Теперь я всегда соблюдаю простые правила здорового питания. Делай как я, чтобы активно играть, заниматься спортом и хорошо учиться!



Энтеровирусные инфекции у детей



Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) – это группа инфекционных заболеваний человека, вызываемых энтеровирусом, с преимущественно фекально-оральным механизмом передачи возбудителей, которая характеризуется многообразием клинических проявлений от геморрагического конъюктивита до вирусного менингита.

ЭВИ устойчивы во внешней среде и дезинфицирующим средствам. Энтеровирусы длительное время могут сохраняться в сточных водах, так же могут находиться в плавательных бассейнах, в открытых водоемах, на предметах обихода, в продуктах питания (овощи, фрукты, молоко, мясо)

Основные пути заражения

Контактно-бытовой

Водный

Пищевой

Симптомы заболевания

Инкубационный период от 2 до 7 дней

Повыс температуры до 39-40 гр.
Слабость
Головная боль
Рвота
Боли в животе
Диарея (понос)



Меры профилактики:

Соблюдение питьевого режима

Фрукты, овощи, ягоды тщательно мыть под проточной водой небольшими порциями.

Личная гигиена

Влажная уборка помещений

Правильное хранение скоропортящихся продуктов, при наличии холода

РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ !!! При первых признаках энтеровирусной инфекции у ребенка, его ни в коем случае нельзя допускать к посещению организованных коллективов (школ, детских дошкольных учреждений, летних лагерей и площадок.

ЧИСТЫЕ РУКИ СПАСАЮТ ЖИЗНЬ!

Нерасулярное мытье рук может привести к таким опасным заболеваниям, как холера, гепатит, гильянтотоз, от которых умирают тысячи детей и взрослых.



Техника мытья рук (каждое движение следует повторять НЕ МЕНЕЕ 5 РАЗ!)

- 1** Тереть ладони одна о другую круговыми движениями
- 2** Ладонью растирать тыльную поверхность кисти
- 3** Одна ладонь о другую, пальцы переплетены
- 4** Соединить пальцы в замок, растирать о ладонь другой руки
- 5** Потирание большого пальца вращательными движениями
- 6** Кончиками пальцев круговыми движениями, тереть о ладонь