

О ЕДЕ ...

Лето – это пора высоких температур, свежих фруктов, овощей и ягод. Обратите внимание ребенка на то, что все надо тщательно мыть в проточной воде. Также необходимо часто мыть руки и соблюдать другие правила личной гигиены. Свежие салаты необходимо резать непосредственно перед употреблением, не держать их долго в холодильнике. Эти нехитрые правила помогут вам предохраниться от кишечных инфекций, пищевых отравлений и разнообразных микробов, способных испортить такое прекрасное время года, как лето.

И О ПИТЬЕ...

Ребенку просто необходимо восстанавливать водный баланс в организме. Обильное потоотделение требует увеличенного количества жидкости. В таком случае рекомендуем вам давать ребенку максимально возможное количество жидкости утром, создавая определенный водный запас. Этот водный запас необходимо пополнять небольшими дозами в течение всего дня. Вечером же снова принять большое количество жидкости. Летом вас и ваших детей потянет на холодные напитки. Это может быть слабогазированная минералка, соки, компоты, зеленый чай и т.д. Независимо от самого вида жидкости, ее температура не должна быть ниже 18-20 градусов, иначе вы рискуете поймать ангину или другое простудное заболевание горла.