

ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



1/7



ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖКТ У ДЕТЕЙ

Доказано, что заболевания желудочно-кишечного тракта оказывают **неблагоприятное влияние на рост и развитие детей**. Их последствия могут сохраняться на протяжении всей жизни, поэтому крайне важно соблюдать меры профилактики этих заболеваний.



ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



2/7



Следите за тем, чтобы питание у ребенка было регулярным, а в рационе присутствовало достаточное количество клетчатки.

В качестве десерта предложите ребенку фрукты или ягоды. Добавляйте овощи в мясные продукты, если он не любит овощи в свежем, цельном виде. Например, при приготовлении мясных тефтелей, добавьте в фарш кабачок и морковь.



Замените покупное переработанное мясо (колбасы, полуфабрикаты) на цельное (можно фарш и домашние полуфабрикаты делать самостоятельно).

ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



3/7 >



Питание детей и подростков должно соответствовать принципам щадящего питания. Оно предусматривает использование определенных способов приготовления блюд, таких как **варка, паровая обработка, тушение, запекание**. Исключайте продукты с раздражающими свойствами - **острые, содержащие уксус**.



Избегайте в рационе фаст-фуда - жирных чипсов, соленых сухариков и т.д.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА



4/7



Следите за тем, чтобы ребенок ежедневно достаточно **двигался** - ходьба, плавание, занятия в спортивных секциях.

Гиподинамия чревата повышением массы тела и вероятности возникновения запоров.

Не допускайте у ребенка нервно-психических перегрузок и длительных отрицательных эмоций, так как **на фоне стресса значительно ухудшается работа органов ЖКТ.**

ПРИМОРЬЕ ЗА ЗДОРОВЬЕ!

НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ
ПО РЕШЕНИЮ
ПРЕЗИДЕНТА

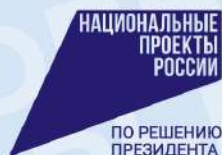


5/7



Важно соблюдать правила гигиены. Объясните ребенку, почему нужно мыть руки перед едой, мыть овощи и фрукты перед употреблением. Термически обрабатывайте пищу при необходимости. Соблюдайте правила приготовления, чтобы не допустить возникновения инфекционных заболеваний.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



6/7



Базовый чек-ап для оценки состояния и работы органов ЖКТ для детей:



- Клинический анализ крови развернутый
- Биохимический анализ крови: АЛТ, АСТ, билирубин общий, щелочная фосфатаза, общий белок
- Копрограмма
- УЗИ органов брюшной полости

Помните, что забота о здоровье ребёнка - это вклад в будущее вашей семьи. Начните сегодня, чтобы наслаждаться долгой и активной жизнью без болезней ЖКТ.

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**



7/7 >



<https://zdorovoe-pokolenye.ru>

Уважаемые родители! Если вы хотите узнать больше информации о питании ребёнка, физической активности, режиме дня, развивающих играх, советах психологов и о многом другом, присоединяйтесь к Всероссийскому социальному благотворительному (бесплатному) проекту «Здоровое поколение»!