

1. Каждый день - сырые овощи и фрукты
2. В меню должны быть обязательно включены продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества.
 - Витамин С - в зелени петрушки и укропа, чеснок, лук, квашеная капуста, цитрусовых, красной и чёрной смородине, черника, брусника, клюква, морошка, красном болгарском перце, помидорах, картофеле.
 - Витамин D - в печени рыб, сельди, яичном желтке, молочных продуктах.
 - Витамин В - в хлебе грубого помола, бобовых, крупе, печени животных.
3. Кушать 4-5 раз в день в одно и то же время.
4. Перерывы между едой не более 3-4 часов.
5. Ужинать не менее чем за 2,5 - 3 часа до сна.

Как сохранить здоровье ребёнка во время и после полярной ночи?

1. Следить за режимом отдыха и питания ребёнка.
2. Ежедневно делать вместе с ним утреннюю зарядку.
3. При наличии хорошей погоды увеличить продолжительность пребывания на свежем воздухе.
4. Укладывать спать в одно и то же время (сон - не менее 8 часов). Спать ребёнок должен ложиться не позднее 21-22 часов. Сокращение продолжительности сна на 1 -1,5 часа резко снижает работоспособность.
5. Позаботьтесь о сохранении и укреплении зрения детей. Ограничьте время просмотра ребёнком телепередач и проследите за тем, чтобы от экрана телевизора он находился на расстоянии не менее 2,5 метров.
6. Днём постоянно должно быть яркое освещение. Желательно не выключать его даже при переходе из комнаты в комнату. Яркий свет лечит, разгоняет хандру, депрессию. И еще: одевайте ребенка ярко – яркие цвета помогут избавиться от зимней депрессии.