

НАШИ ДЕТИ

Как правильно накормить школьника утром?

Завтрак — это заряд энергии на весь день. Поэтому он должен быть одновременно питательным и полезным, чтобы ребенок развивался здоровым и хорошо учился в школе

Зачем нужно завтракать?

Казалось бы, странный вопрос. Тем не менее, когда мы просыпаемся, наш организм бодр и готов к работе. Может быть, не стоит тратить время на еду, а сразу приступить к подвигам и великим делам? Однако в это время организм функционирует на своих резервных запасах энергии, которые без «дозаправки» быстро истощаются. А это, как не сложно догадаться, приведет к вялости, сонливости, сложности с выполнением трудных вычислений и любой мыслительной деятельности.

Организм нуждается в подпитывании своих энергетических ресурсов. Особенно если это растущий детский организм. И чтобы он функционировал как часы, ребенок должен регулярно получать нормальное питание.

О калорийности питания

Калорийность «подзарядки» по времени суток распределяется примерно так: завтрак — 25 процентов калорий, на обед должно приходиться 35, на полдник 15 и на ужин опять 25. Так что завтрак является весьма важным моментом в нашей жизнедеятельности.

Для младших школьников завтрак особенно важен. С учетом потребностей растущего организма им рекомендовано 5-разовое питание. Поэтому у учеников начальной школы получается два завтрака. На первый приходится около 20 процентов калорийности от общего суточного рациона, на второй завтрак (в школе) — еще 10 — 15 процентов. А вот пропуск одной из этих трапез способствует

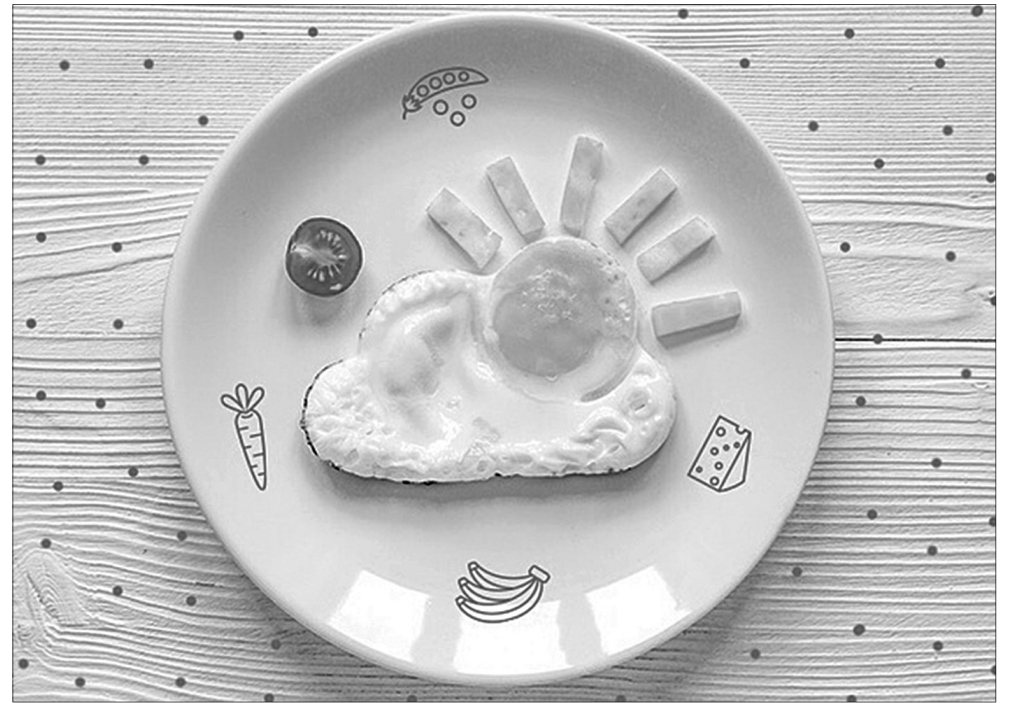
ет, как бы странно это ни казалось на первый взгляд, прибавке в весе.

Завтрак в постель? Ни в коем случае!

Специалисты считают, что от момента пробуждения до завтрака должно проходить не меньше 15 — 20 минут. Желательно приучить школьника принимать пищу в одно и то же время, это дисциплинирует и благотворно сказывается на пищеварении.

Каша и не только

Подход к завтраку, как и к питанию вообще, обязательно должен быть дифференцированным. Нельзя приготовить одинаковый завтрак для всех членов семьи от мала до велика — это будет в корне неправильный подход. Во-первых, объем порции должен быть разным, а во-вторых,



энергетическая ценность также должна отличаться. Завтрак для школьника обязательно должен включать углеводы, причем не «быстрые» в виде выпечки и сладостей, а более «долгоиграющие», дающие организму энергию длительное время. Лучше всего с этой ролью справятся разнообразные каши. Их можно варить на воде, если ребенок не переносит мо-

лочные продукты, на молоке, заправленные хорошим крестьянским сливочным маслом, с фруктами (свежими или сухофруктами), с медом или сахаром. Попробуйте готовить каши не на воде или молоке, а на овощном отваре. Или просто добавляйте тушеные и свежие овощи в готовое блюдо. Это непривычно, но очень полезно.

Порция каши должна быть умеренной, так как ее необходимо дополнить белками. Например, яйцом всмятку или яичницей, мясным салатом, ломтиком отварного мяса. Желательно дополнить завтрак салатом или сезонными овощами. Запить все съеденное можно молоком, чаем или вкусным свежим соком, компотом.

БЕЗОПАСНОСТЬ

Берегите автомобили!

Какие автомобили угоняют чаще всего? Самые дорогие и престижные? Вовсе нет. Особой любовью угонщиков на протяжении многих лет пользуются изделия отечественного автопрома...

Как считают специалисты — сотрудники ГИБДД, любовь эта объясняется просто: никто не ставит на эти машины противоугонные системы или серьезные сигнализации.

Впрочем, не застрахованы от неприятностей и иномарки — ведь автомобили в Ярославской области угоняют с завидной регулярностью. Так, если мы посмотрим сводки только раскрытых преступлений, то увидим, что полицейские находят угнанные автомобили чуть ли не ежедневно. А если учесть, что раскрываемость в некоторых районах и округах составляет порядка 11 — 20%, то посчитайте сами, сколько автомобилей уже никогда не вернется к своим хозяевам. А ведь машина — вещь недешевая!

Чтобы не стать жертвой автоугонщика, нужно

не надеяться на авось, а самому предпринимать активные профилактические меры. Опытные специалисты советуют следующее:

во-первых, застрахуйте свой автомобиль. Такая мера предосторожности не повредит никогда;

во-вторых, не жалейте денег на хорошую сигнализацию;

в-третьих, установите противоугонные средства. И не стесняйтесь — чем больше механических средств вы установите на свой автомобиль, тем больше времени может понадобиться угонщику на то, чтобы все их обнаружить и снять. И скорее всего он просто не станет «замораживаться» с вашим автомобилем, и подберет себе другую «жертву»;

в-четвертых, не дражьте автомобильных воров и не оставляйте в автомобиле ценные вещи (портфели, дамские сумочки, сотовые телефоны, оргтехнику и так далее);

и самое главное — старайтесь хранить машину на охраняемой стоянке. Это потребует небольших расходов, но обеспечит безопасность.

Опытные автомобилисты советуют также помнить — на всякий случай — автомобиль в укромных местах: кузов, двигатель и т. д. Это позволит опознать машину в случае угона или кражи, даже если ее уже разобрали на запчасти.

А еще не пожалейте времени и поинтересуйтесь достижениями прогресса — в мире уже изобретены и успешно действуют эффективные устройства, позволяющие с абсолютной точностью определять местоположение оборудованного ими автомобиля, что значительно повысит шансы его найти, если угонят.

ЗДОРОВЬЕ

Гимнастика для пожилых

Не раз приходилось сталкиваться с мнением, что пожилым людям спорт не нужен, им бы только на диване полежать. Но это не так!

Физические упражнения для пожилых людей приносят несомненную пользу. Во-первых, человек становится активным, у него развивается позвоночник. Во-вторых, при помощи специальных упражнений можно избавиться от болей, усталости и дискомфорта. А в-третьих, любая физическая активность повышает настроение, нормализует вес, увеличивает работоспособность и активизирует все ткани, мышцы и клетки. При этом много времени или труда тратить не придется!

Чтобы зарядиться бодростью и получить отличное настроение на весь день, достаточно сделать простую утреннюю гимнастику. А как именно — мы подскажем.

1. Не торопитесь вскакивать после пробуждения! Лучше немного полежать в постели, чтобы дать возможность проснуться всему организму.

2. Потянулись сладко? Теперь можно встать и сделать упражнения для шеи. Для этого надо слегка опустить голову вперед (чтобы не было болевого синдрома) и вращать шеей в разные стороны. Движения должны напоминать маятник.

3. Теперь сделаем медленные вращательные движения головой в обе стороны.

4. Переходим к следующему упражнению: аккуратно поворачиваем шею так, чтобы голова коснулась плеч.

5. Кладем руки ладонями на плечи и делаем круговые движения локтями в разные стороны.

6. Вытягиваем руки в стороны, сгибаем в локтях и тоже немного поворачиваем.

7. На вдохе руки ставим в стороны, а торс опускаем вперед. При

этом старайтесь прогнуть спину. На выдохе возвращаем тело в исходное положение.

8. На очереди упражнение «Плие». Нужно сдвинуть пятки вместе, а носки развести врозь. Руки ставим на пояс и стараемся присесть как минимум до половины расстояния до пола.

9. Следующее упражнение выполним сидя на коврик. Ноги разводим в стороны пошире. При вдохе нужно склонить тело сначала к одной ноге, потом перед собой и ко второй конечности. Выдыхая, выпрямляемся.

10. То же самое попробуйте сделать при сомкнутых ногах. Не беда, если не удастся нагнуться так низко, как хотелось бы — польза все равно есть!

11. Очень полезно и такое упражнение: сидим на коврик, одна нога выпрямлена, а вторая согнута в колене. Тянуться нужно к прямой ноге.

Ну а после зарядки, как положено, — водные процедуры!

Подготовила Елена СМЕРНОВА