**Рекомендации родителям по организации летнего отдыха детей.**

Любимая дача

 Дачный отдых подходит детишкам всех возрастов и имеет множество плюсов, кроме, пожалуй, одного минуса - для родителей всегда найдется масса неотложных дел. Впрочем, здесь можно прибегнуть к помощи бабушек и дедушек, которые охотно будут возиться с малышом и помогут по хозяйству. Зато ребенку отдых на даче запомнится не хуже курортного, если его правильно организовать.

 Предоставьте детям свободу действий, ведь именно этим привлекательна дачная жизнь. Игры в землекопа, возня с водой, полив грядок и запуск корабликов в бочке - очень увлекательные занятия. А сколько возможностей окунуться в мир живой природы. Ваш малыш узнает, и сам увидит, как растут овощи и фрукты, зачем нужны пчелы, как квакают лягушки и прыгают кузнечики. Он познакомится с домашними животными, надышится деревенским воздухом, накупается и загорит. Дети, к тому же, замечательные помощники. То, что для нас нелегкий труд, для них интереснейшее занятие. Меры предосторожности.

 - Рабочие инструменты

 В помощь садовнику предназначен немалый спектр инструментов, начиная от газонокосилок, лопат, граблей, тесаков и заканчивая ядохимикатами, способными истребить не только вредных насекомых, но и человека. Ребенку все интересно, тем более что он видел взрослых, "играющих" этими предметами. Поэтому выключайте все электроприборы, храните инструменты и химикаты в недоступных местах. Если несчастный случай произошел, вызывайте "скорую помощь".

- Возможность аллергии

 Даже если ваш малыш не аллергик, присматривайтесь к его состоянию (слезы, насморк, чиханье, не связанное с простудой). Чаще всего аллергия дает о себе знать в периоды цветения деревьев и трав (береза, ольха, злаки, лебеда, одуванчик, полынь). Детям, знакомым с проявлениями поллиноза (аллергия на пыльцу) лучше не гулять в сухую и ветреную погоду. А в доме надо почаще делать влажную уборку. Пищевая аллергия легко возникает от яблок, черешни, лесных орехов, персиков, арбузов, дыни, меда, клубники, свеклы. И проявляется покраснением щечек, губ и зудом кожи. В любом случае не закармливайте ребенка "витаминами". Иначе у него разболится животик.

- Пищевые расстройства

Следите за тем, что дети тянут в рот. Научите их мыть фрукты и овощи. Не забывайте о чистоте рук. Дети часто познают окружающий мир на зубок. Смотрите, чтобы в ход не пошли сомнительные растения и плоды. Такие растения как плющ, борщевик могут серьезно обжечь ребенка. Если неприятность все-таки произошла, обратитесь к врачу и возьмите с собой образец растения-обидчика.

- Опасная живность

 Не подпускайте детей близко к таким животным, как собаки, козы, коровы, свиньи, лошади, даже если они на привязи. Постарайтесь запретить гладить котят, щенков и поросят. А погладили, то обязательно помойте ручки. Если ребенка покусали, промойте и продезинфицируйте даже маленькую ранку, а затем обратитесь к врачу.

**Питание детей летом – пять заповедей мамы**

Для многих родителей маленьких детей лето становится весьма проблемным временем – то у их малыша, доселе уплетавшего пищу за обе щеки, вдруг пропадает аппетит, то после “знакомства” с каким-нибудь фруктом начинается аллергия или кишечная инфекция… В поисках рекомендаций, касающихся организации питания детей летом, мы изучили массу литературы, и в итоге сформулировали своеобразные “5 заповедей”, соблюдая которые, родители смогут значительно облегчить жизнь и себе, и ребенку.

*1. Снизьте калорийность пищи.*

Многие карапузы летом практически полностью переходят на питание соками, овощами и фруктами, чем приводят мам и бабушек в состояние, близкое к помешательству. Между тем, по сути, ребенок все делает совершенно правильно – летом потребность в энергии у всех млекопитающих снижена, в калорийных блюдах уже нет необходимости. Употребление многими взрослыми в жаркое время года жареного мяса в больших количествах, “тяжелых” супов – не более, чем дурная пищевая привычка. Рацион ребенка летом вполне может состоять преимущественно из овощных салатов, круп, нежирных супов (все это можно разнообразить белковой пищей – кисломолочкой, яйцом, нежирным мясом, сыром). Не переживайте, если, на ваш взгляд, ребенок плохо набирает вес, – скорее всего, он вполне вписывается в современные нормы Всемирной организации здравоохранения и наверстает все позже.

*2. По возможности выбирайте овощи и фрукты, выращенные в вашем регионе.*

Ну, или хотя бы в регионе, минимально отдаленном от вашего. Чем больше времени требуется на транспортировку продуктов из “места происхождения” в ваш город, тем больше вероятности “нарваться” на товар, подвергнутый интенсивной химической обработке для того, чтобы продукты не испортились в пути. В общем, если рядом на прилавке лежат персики из Испании и из Абхазии, то лучше выбрать вторые.

*3. Не перекармливайте ребенка новыми для него продуктами.*

Естественно, это важно в организации питания детей не только летом. Другое дело, что в сезон, когда прилавки магазинов чуть ли не ежедневно наводняются все новыми и новыми дарами природы, оно особенно актуально. Зимой сложно представить ситуацию, когда карапуз сможет за один присест слупить два стакана клубники; летом же это совершенно обычная картина. Итак, если вы не хотите столкнуться с такими проблемами, как диатез, несварение желудка чада, то новые продукты давайте ему понемногу – одну ягодку, или один кусочек, и потом в течение суток отслеживаете реакцию. Все нормально? Значит, на следующий день можно продолжить дегустацию дальше.

*4. Помните о гигиене.*

Многие родители-садоводы свято убеждены: все, что выращено их руками на грядке, не может навредить их ребенку по определению. А те крупицы земли и пылинки, которые налипли на заботливо взрощенный огурец, – это “полезная” грязь, которая укрепляет иммунитет.

Да, возможно, в земле на вашем участке нет пестицидов; но это никак не гарантирует отсутствие на почве возбудителей кишечных инфекций. Поэтому следующее важное правило организации питания детей летом – мойте перед едой руки (себе и детям), а также все овощи и фрукты.

*5. Соблюдайте сроки и условия хранения продуктов*.

В жару продукты часто портятся с невероятной скоростью (если, конечно, не хранятся постоянно в холодильнике). К примеру, ваша дорога от дома до сада составила всего полтора часа, но по приезду вы обнаружили, что баночки с йогуртом уже подозрительно вздулись. В случае, если вы не соблюдали условия хранения тех или иных продуктов, то лучше не экспериментируйте и не давайте их ребенку. Это чревато не только кишечными инфекциями, но и пищевым отравлением