

Новогодние застолья часто становятся испытанием не только для взрослых, но и для детей.

Чтобы не навредить здоровью, **еда на столе должна быть максимально простой и привычной**, не нужно закармливать домочадцев и заставлять перепробовать все праздничные блюда.

Салаты лучше заправлять растительным маслом или сметаной, но не майонезом.

Праздничные десерты должны быть легкими, лучше на основе ягод, фруктов и творога, а от сдобного теста и жирных кремов можно отказаться.

Обязательно мойте все фрукты.

Чтобы избежать отравлений и тяжелых аллергических реакций, **для детей накройте отдельный стол с вкусными, полезными и безопасными блюдами.**

Красиво оформленный, он добавит праздничных впечатлений ребенку любого возраста. Для детского праздника важнее не еда, а игры и развлечения.



Нарушение привычного режима может негативно сказаться на самочувствии ребенка.

Нужно приложить максимум усилий для того, чтоб график приема пищи и отхода ко сну не нарушался.

Поэтому, если малыш очень хочет встретить Новый год, устройте ему «ранний Новый год». Всё, как в полночь, только на несколько часов раньше, он уснет довольный и счастливый.

Подросткам можно устроить вечерний сон в течение 2-3 часов.

Пусть новогодние праздники принесут вам и вашим детям только приятные мгновения!



Министерство здравоохранения Пензенской области



Как не испортить Новый год ребенку



Встреча Нового года - не только радостный и волшебный праздник, он таит немало опасностей, прежде всего для ребенка.

Поэтому необходимо выполнять правила детской безопасности.

Прежде всего, нужно **выбрать для новогодней ёлки подходящее место**, чтобы она не загоралась проход.

Уделите внимание **закреплению лесной красавицы**, особенно, если ёлка большая. Не ограничивайтесь только подставкой или ведром с песком. **Обязательно привяжите ствол** прочным шпагатом к батарее, плинтусу, карнизу.



Проверьте, в каком состоянии находятся ёлочные гирлянды.

Продумайте, каким образом ёлочная гирлянда будет включаться, **розеток в свободном доступе быть не должно.**

Отключайте на ночь гирлянду.

Не разрешайте детям её включать без вашего разрешения.

Новый год - это шампанское, подарки, утренники, походы в гости, бенгальские огни, хлопушки, петарды, обилие сладостей и нарушенный режим.

Все это может не лучшим образом отразиться на здоровье ребенка.

Самые любимые развлечения детей и взрослых – фейерверки и петарды.

Стрельбу пиротехникой можно разрешать только подросткам старше 14 лет и только под наблюдением взрослых, строго соблюдая правила безопасности.

Запуская петарду, нельзя стоять под деревом, у стены, рядом с людьми, стрелять с руки, направлять траекторию полета в сторону прохожих, животных, зданий.

Нельзя запускать петарды в помещении.

Детям, младше 6 лет не рекомендуется давать в руки бенгальские огни.

Они способны вызвать ожог кожи, а разлетающиеся искры могут повредить роговицу при попадании в глаз. Если доверили бенгальские огни ребенку, расскажите, что их нужно держать на достаточном расстоянии от лица, одежды, елки. Объясните ему, что даже погасший бенгальский огонь может стать причиной ожога и даже пожара, покажите, как правильно гасить его.

Пробка от шампанского вылетает с большой скоростью. При попадании в глаз ребенка возможна сильнейшая травма с кратковременной или длительной потерей зрения. Еще помните о возможном опасном рикошете от зеркал и люстр.

Новогодние мероприятия всегда опасны контактами с инфекциями.

Ведь на «елки» приходят не только здоровые дети.

Не стремитесь попасть на множество мероприятий, ребенку достаточно посетить одно-два, чтобы получить заряд впечатлений от встречи с Дедом Морозом на весь год.



Кроме того, при перегрузке развивающейся нервной системы ребенка возможны капризы, нарушение сна, а то и истерики.

Лучше проводите больше времени на улице — это принесет больше пользы.

