

Родители помните!

- ✓ *Вы в ответе за своих детей.*
- ✓ *Контролируйте себя и свое поведение.*
- ✓ *Будьте особенно внимательны к здоровью своих детей и домочадцев особенно в праздники.*
- ✓ *Любите чайную церемонию!*
- ✓ *Берегите себя и своих детей!*

Г(О)БУ Центр «Семья»

Адрес: 398007, г. Липецк,
ул. Ушинского, 28
Телефон/факс:
(4742) 28-45-44, 28-45-46

Специалисты

8(4742) 48-06-50, 48-00-93,
48-17-99, 35-20-11, 48-33-28
(понедельник-пятница 8.30-16.12)

E-Mail: centr-7ya@mail.ru

http: www.cpmss48.ru

Составила С.Е. Афанасьева



Управление образования и науки
Липецкой области

Г(О)БУ Центр развития семейных форм
устройства, социализации детей,
оставшихся без попечения родителей,
и профилактики социального сиротства
«Семья»

отдел сопровождения
замещающих семей

В помощь родителям
«Как сохранить хорошее
пищеварение в праздники»



г. Липецк,
2019 год

Традиция обильных застолий живет в семьях россиян не одно столетие.

Мы любим вкусно поесть, особенно, в праздники, подчас не задумываясь о том, что это серьезное испытание для желудочно-кишечного тракта.

Как правило, первыми жертвами изобилия и неправильного питания становятся наши дети.

Родителям важно помнить:

- ✓ *Не стоит переедать!*
- ✓ *Нельзя совмещать салаты с майонезом, жирное мясо и газированные напитки.*
- ✓ *Нельзя совмещать сладкие и десертные блюда с мясом и газированными напитками.*
- ✓ *Нельзя совмещать орехи и с сыром.*
- ✓ *Не стоит обильно кушать после 22 часов даже в Новогоднюю ночь и Рождество.*

✓ *Нельзя давать шампанское детям и любые алкогольные напитки, даже пробовать, так как понятие о количестве пробы у всех разное.*

✓ *Даже детское шампанское в значительном количестве вредно.*

✓ *Употребление высококалорийной пищи увеличивает риск обострение уже имеющихся заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастрита, гастродуоденита, дискинезии желчевыводящих путей, печени и др.)*

✓ *При первых признаках пищевого отравления необходимо сделать промывание желудка, вызвать скорую помощь.*

✓ *Отравление газированными напитками, особенно алкогольными, очень опасно, процесс интоксикации протекает очень коварно и болезненно.*

✓ *Салаты, в состав которых входит майонез или сметана, могут быть употреблены в пищу в течение 24 часов, дальнейшее употребление данных блюд детьми нежелательно.*

✓ *Старайтесь использовать на вашем праздничном новогоднем и Рождественском столе больше овощей, фруктов и зелени, рыбы и морепродуктов.*

✓ *Изделия собственного приготовления – выпечка, кисели и муссы, изготовленные из натуральных продуктов без использования консервантов, будут полезны как для детского так и для взрослого организма.*

✓ *Пища, приготовлена в духовом шкафу, будет очень полезна.*

✓ *Кушайте чаще и понемногу.*

✓ *Любите 1-е блюдо и салаты.*

✓ ***Употребляйте пищу не торопясь и в хорошем настроении!***

