

ЛИЧНАТА ХИГИЕНА ПРИ ДЕЦАТА

Какво включва личната хигиена?

Поддържането на добра лична хигиена включва миене на ръцете, миене на зъбите, поддържане на ноктите и тяхното изрязване, редовно къпане, грижа за косата, ежедневна смяна на бельото, носене на чисти дрехи, честа подмяна на спалното облекло и завивки. В ранна детска възраст бихме могли да причислим и контрола върху тазово-резервоарните функции. При съвременните пандемични условия спазването на безопасни и здравословни мерки при общуването с други хора също е част от личната хигиена.

На каква възраст можем да започнем да учим детето на хигиенни навици?

Миенето на ръцете е ключово за доброто здраве на детето. То трябва да се извършва преди и след всяко хранене, след разходка, както и след използване на тоалетна. Опитите за придобиване на навик трябва да започнат още на около 12-18-месечна възраст, щом детето стои стабилно изправено на краката си. До 3-4-годишна възраст миенето на ръцете е с участието на възрастен. След това би трябвало вече да е съзнателна рутина за детето. Разбира се, времевият диапазон за придобиване на навика е колеблив. За всяко дете процесът е индивидуален и резултатът настъпва по различно време.

Миенето на зъбите е препоръчително да започне, когато детето има поне 8 зъба. Използват се подходящи четки, които не нараняват венците, а ги масажират и така стимулират прорастването на останалите зъбки. Миенето е сутрин и вечер, с подходяща за възраста паста за зъби. Децата трябва да се обучават в грижата за устната хигиена. Разглеждането на книжки, гледането на образователни филмчета и съвместното миене с по-възрастни членове на семейството играят положителна роля в изграждането на трайни навици. Самостоятелната грижа може да започне около 6-7-годишна възраст. Дотогава родителският контрол е важен, за да съблюдава за продължителността и качеството на процеса.

Хигиената на тялото започва още след раждането на бебето. Ежедневният тоалет с измиване на косата е необходим за доброто. Чрез него се извършва механично почистване на кожата от мъртви клетки, от отделените чрез потта вещества от тялото, както и отстраняване на повърхностно разположените микробни агенти. Водата има доказано тонизиращо и релаксиращо действие върху човешкия организъм. Ползите от изграждането на навик по отношение на къпането на децата надминават чисто медицинските аспекти. Добрата лична хигиена на тялото помага за лесната социализация на детето и приемането му в обществото. Обратното – децата с лоша хигиена често биват отхвърляни от връстниците си. Въпросът е кога обаче детето е готово само да се погрижи за почистването на тялото си? Има деца, които проявяват желание да се къпят сами още на 4-5-годишна възраст. И въпреки че няма да се справят качествено, не бива да им се отказва извесна доза самостоятелност под наш контрол. Освен по отношение на адекватното почистване на отделните части на тялото, родителската грижа е свързана и с осигуряване на безопасността в банята.

Приучаването на контрол върху уринирането и дефекацията, както и използването на тоалетна самостоятелно също са част от хигиенната грижа за тялото. Приучаването започва още в кърмаческа възраст. Щом детето седи стабилно самостоятелно и след

сън се събужда със сух памперс, вече имате зелена светлина за начало на опитите за изхождане на гърне. Процесът е бавен и строго индивидуален за всяко дете. Много е важно моментът да не бъде изпуснат, защото късното усвояването на навика е по-трудно. Децата се противопоставят поради различни причини – нежелание, удобство, страх. С постоянство, търпение и деликатно отношение, заедно ще се справите.

Нерядко сме свидетели на ситуации, в които деца на 2-3-годишна възраст продължават да носят еднократни пелени. Това е не само неправилно, но и вредно в медицински и психологически аспект. Проучванията показват, че честотата на инфекции на кожата и пикочните пътища е значително по-висока при тази група деца. Отбелязва се и отражение при тяхната социална адаптация.

Изрязването на ноктите е предизвикателство за родителите на новороденото бебе. Малките пръстчета, още по-малките нокътни плочки, плачещото бебе или непрестанно мърдащото момченце или момиченце превръщат това занимание в сериозно изпитание. Създаването на навика за изрязване на ноктите веднъж седмично обаче е важна стъпка в грижата за личната хигиена на детето.

Тръгвайки на детска градина, какви хигиенни навици се очаква детето да е усвоило?

Повечето детски градини приемат деца от 3-годишна възраст. В тази възраст детето вече трябва да може да се храни самостоятелно, да извършва само физиологичните си нужди, да може да се облича и обува, да мие добре ръцете си преди и след хранене, след посещение на тоалетна и след разходка. Важно е да го научим да разпознава дрешките и обувките си, както и своите лични прибори и посуда. Трябва да се научи да пие достатъчна вода, както и да не се стиска, а да уринира редовно. Хубаво е родителите да изградят навик на детето да дефекира в определени часове, по възможност преди или след детската градина, за да му осигурят максимален комфорт. Една не малка част от малчуганите се притесняват да се справят с това извън дома. Този факт, в съчетание с ограничения прием на течности, е част от причините за развитие на запек в детска възраст, което може да създаде предпоставка за патология в следващите възрастови периоди. Правилното забърсването след използване на тоалетна, особено при момичетата, а именно отпред назад, предодвратява честите вагинални и уроинфекции.

Измиването на ръцете предотвратява разпространението на микроби от един човек на друг или от една част на тялото към друга. Поддържането на ноктите чисти и тяхното изрязване не дава възможност на бактериите да се задържат под тях. Мръсните ръце, поставени в устата, са причина за редица стомашно-чревни инфекции и паразитни заболявания. Разтриването на очите с нечисти ръце ги замърсява и възникват конюнктивити.

Ранното премахване на памперсите и приучаване към контрол на тазово-резервоарните функции намалява възможността за възникване на инфекции на пикочо-половата система. Цистити, уретрити, баланити, вулвовагинити и гъбични инфекции на кожата в интимната зона като следствие от закъсняла употреба на пелени за еднократна употреба е често срещана патология в практиката на педиатрите.

ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ ПРИ ДЕЦАТА

Какво означава да си здрав?

За признаци на добро здраве се смятат нормалната функция на сърцето и белите дробове, стабилните мускули и кости, менталната укрепеност, както и килограми, съответстващи на нормите за дадената възраст.

Спортът намалява риска от много заболявания, включително сърдечен удар и диабет, а липсата му пречи на мозъчното развитие и социалните умения, предупреждават още от СЗО

Физическите упражнения със своето разнообразие въздействат върху всички органи и системи:

- ⚡ Белите дробове подобряват функцията си и осигуряват повече кислород за кръвта.
- ⚡ Притокът на кислород към мозъка се увеличава (до 100%), което повишава работоспособността.
- ⚡ Сърцето и мускулите укрепват, честотата на сърдечната дейност (пулсът) спада.
- ⚡ Образуват се нови кръвоносни съдове.
- ⚡ Иммунната система се стимулира.
- ⚡ Костите укрепват и по-късно са по-слабо податливи на остеопороза. Сухожилията, мускулите, ставите също се повлияват благоприятно от спортуването.
- ⚡ Мозъчната дейност се стимулира, паметта се подобрява, настроението – също.

Ежедневна физическа активност: съсредоточаване върху забавлението

Когато избирате физическа активност за бебета, малки деца и деца в предучилищна възраст, съсредоточете се върху забавните дейности.

Ако децата се наслаждават на това, което правят, те ще продължат да го правят. И физическите дейности, в които децата се наслаждават, увеличават способността да се движат добре.

Физическата активност може да бъде част от ежедневната игра на детето и може да започне твърде рано в живота.

Физическа активност за деца 0-2 години

Бebetата на възраст 0-12 месеца се нуждаят от много възможности за свободно движение, стига да са в безопасна среда. Околната среда, насърчава детето да изследва и развива уменията си. В най-ранна детска възраст пълзене, сядане, търкаляне са достатъчна активност.

Вашето дете може да бъде активно вътре и навън. Да е навън може да осигури безкрайни възможности за използване на мускули, да мислиш творчески и да научиш повече за околната среда.

Преди бебето да може да ходи

Дори малките бебета обичат да се простират и да играят. Голямо одеяло на пода (или на тревата навън) и време прекарано лежейки по корем, може да бъде безопасно за практикуване да вдига глава. Това помага да се развият силни мускули. Някои педиатри препоръчват най-малко 30 минути лежане по корем, разпределени на няколко части през целия ден.

С одеяло на земята или на пода също е чудесно място за бебето да се научи да се търкаля, пълзи и седи. Ако поставите играчка на това място, така насърчавате бебето ви да положи допълнителни усилия, за да ги достигне. Това може да помогне за физическото развитие.

Ярки цветове, чертежи на точки или квадратчета или звезди, лъскави повърхности, променящи се текстури и различни звуци могат да представляват интерес за вашето дете. Затова не винаги е крайно належащо да купувате скъпи играчки, а може да ползвате от нещата в дома, които не представляват заплаха.

Ако поставяте бебето на пода, не забравяйте да отстраните потенциални опасности на нивото на бебето.

Когато бебето започва да ходи

Това е чудесно време да търсите обекти и дейности, които насърчават движението. Например, когато помагате на детето да изкачи стълбицата на местната детска площадка, вие изграждате самочувствието и баланса му. Вие също така подготвяте пътя за детето само да се изкачва по стълбите в бъдеще.

Играейки с детето си може да хвърляте малка топка, докато се учи да тича, да скача, да танцува и да го насърчавате да продължи.

Физическа активност за деца 2-5 години

Деца в предучилищна възраст имат нужда от достатъчно време, за да се разхождат и да играят. Дворци, училищни детски площадки, празни спортни площадки, игрища за приключения, училищни площадки, паркове, пътеки и плажа са чудесни места за деца на тази възраст.

Ето някои идеи за физически забавления:

Използвайте голяма, мека топка, за да практикувате улавянето, удрянето, подскачането и ритането. Започнете с нещо малко и лесно като държите малка топка за тенис. Когато пространствата не са безопасни топката може да поставите в навит чорап.

Някои игри, включват различни видове движения. Например, накарайте детето си да преследва мехурчета, да ходи по линиите на тебешир, да събира черупки и да скача над локви или пукнатини в земята.

Възпроизвеждайте различни видове музика или звуци с глас, или инструменти. Това може да насърчи танцуването и чувството за ритъм.

Измислете няколко разходки и бягате с детето си. Може да лудеете заедно имитирайки маймуна, да скачате като зайче или да пляскате като птица.

Когато детето ви е готово, нека опита да кара колело, скутер или триколка под ваш надзор. Може също така да се радва да играе с тласкащи играчки като камиони, колички на кукли и играчки за косене на трева.

Оставете автомобила у дома и ходете до местната библиотеката, парка или магазините пеша и без количката.

От колко физическа активност има нужда детето ви?

Деца в предучилищна възраст трябва да бъдат физически активни всеки ден в продължение на най-малко три часа, разпределени през целия ден. Това трябва да включва енергийна игра като бягане или скачане.

Физическата активност и здравословното хранене са най-важните фактори за постигане на пълноценно здраве. Редовните физически упражнения допринасят не само за поддържане на нормално тегло, подобряване на физическото и психичното здраве, но и предпазват от редица заболявания.

ЗА ВАС, РОДИТЕЛИ!
ПРЕПОРЪКИ
ЗА ИЗГРАЖДАНЕ НА ЗДРАВΟΣЛОВНО ХРАНИТЕЛНО ПОВЕДЕНИЕ НА
ВАШИТЕ ДЕЦА ОТ 3 ДО 7 ГОДИНИ

Препоръка 1: Осигурявайте редовно хранене с пълноценна и разнообразна храна

- Осигурявайте **максимално разнообразие** в консумацията на храни – препоръчва се в рамките на **2 седмици да не се допуска повтораемост на ястията**;
- Включвайте ежедневно в менюто на децата представители от 4 – те основни групи храни: **хляб, зърнени храни и картофи; плодове и зеленчуци; мляко и млечни продукти; месо, риба, яйца, бобови храни и ядки**;
- Хранете децата си **четири пъти дневно**, тъй като редовното хранене предотвратява приема на големи количества храна наведнъж и допринася за по-доброто храносмилане. **На един прием** детето не трябва да консумира повече от **350 - 400 г храна. Закуската е важна и не трябва да се пропуска!**
- Отделяйте достатъчно време за хранене на децата, в приятна обстановка, което ще създаде и затвърди у тях навици за правилно хранене.

Препоръка 2: Ограничавайте консумацията на тестени и сладкарски изделия. Предпочитайте пълнозърнест хляб и други пълнозърнести продукти

- Включвайте в менюто на децата си **пълнозърнест хляб** (поне 2 пъти седмично), **макаронени изделия** (1 път седмично) и **зърнени храни** (жито, ориз, овесени ядки, царевича и други).

Препоръка 3: Предлагайте ежедневно разнообразни зеленчуци и плодове

- Осигурявайте през всички сезони на годината разнообразие от пресни, замразени, сушени, консервирани плодове и зеленчуци;
- Предпочитайте **суровите зеленчуци и плодове**, тъй като при кулинарната им обработка част от съдържащите се в тях витамини се разрушават;
- Предлагайте пресни плодове и зеленчуци **при всяко хранене**.

Препоръка 4: Използвайте мляко и млечни продукти с ниско съдържание на мазнини и сол

- Осигурявайте **ежедневно** в храненето на децата мляко и млечни продукти;
- Избирайте прясно и кисело мляко с **ниско съдържание** на мазнини (1,5 -2%) или обезмаслено (0,1 - 0,5%);
- **Обезсолявайте** саламуреното сирене.

Препоръка 5: Замествайте тлъстите меса и месни продукти с птиче, телешко месо и риба

- Ограничавайте предлагането на **колбаси до 2 пъти в седмицата**;
- Предлагайте риба **един - два пъти** седмично;
- Отстранявайте кожата от птиците и видимата мазнина от месото преди готвене.

Препоръка 6: Ограничавайте приема на мазнини

- Замествайте животинските мазнини с **растителни**;
- Добавяйте възможно най-малко количество мазнина при приготвяне на ястията.

Препоръка 7: Ограничавайте приема на захар, захарни и сладкарски продукти

- Ограничавайте консумацията на **захарни и шоколадови изделия, сметанови и сиропирани сладкиши**. Избягвайте **газираните напитки**;
- Ограничавайте количеството на **добавената захар** към млякото и чая.

Препоръка 8: Ограничавайте общия прием на сол за деня

- Намалявайте количеството на **добавената сол** при приготвяне на ястията и салатите;
- **Не поставяйте солници** на масата по време на хранене;
- Ограничавайте употребата на **туршии** през зимния сезон до **2 - 3 пъти седмично**.

Препоръка 9: Пригответе храната по безопасен начин, спазвайки правилата за хигиена. Използвайте щадящи кулинарни технологии

- Купувайте храна в чисти и с ненарушена цялост **опаковки**;
- Пазарувайте от сигурни **източници**;
- Преди покупка четете **етикета**;
- Обръщайте внимание на **срока на годност на продукта**;
- Спазвайте **хигиенните изисквания** при приготвяне и съхранение на храната;
- **Обработвайте храната** чрез варене, задушаване и печене (на фурна, скара или грил).

Необходимо е да знаете, че:

- *При варене зеленчуците трябва да се поставят в кипяща вода, която да ги покрива. По време на цялото варене съдът трябва да е плътно затворен с капак.
- *Солта се добавя в края на термичната обработка.

**Правила за съставяне на
дневното меню
за деца от 3 до 7 години**

1. Сутрешна закуска:

- **основен компонент на закуската - 100 – 150 г**
каша от овесени ядки, мюсли, корнфлейкс, макаронени изделия, сандвич, баница, кифла, попара със сирене
- **напитка – 200 г**
прясно мляко, билков чай, сок (плодов, зеленчуков)
- **добавка (или подкрепителна закуска в 10.00 ч.) – 50 – 100 г**
пресен плод или зеленчук

2. Обяд:

- **супа – 100 г**
При основни ястия, включващи месо супата е постна
- **основно ястие - 130 г**
Месни ястия - 5 пъти седмично. През 2-та безмесни дни - риба, зеленчуково-яйчеви ястия, бобови храни
Ако основното ястие не съдържа зеленчуци, задължително е да се включи гарнитура или салатата от пресни зеленчуци според сезона
- **десерт – 150 г (пресни плодове – 200 г)**

Препоръчително е десертите да са на плодова основа

3. Следобедна закуска:

- **основен компонент на закуската - 100 – 150 г**
корнфлейкс, каша от овесени ядки, мюсли, кекс, козунак, сандвич, баница, кифла, макаронени изделия
- **напитка – 200 г**
сок (плодов, зеленчуков), медовина, айран, боза

4. Вечеря:

- **основно ястие - 130 -150 г**
постен гювеч, омлет, зеленчуково ястие със сирене, спагети, пица, пиле, риба
Ако вечерното ястие не съдържа зеленчукова компонента, задължително е да се включи салата от пресни сезонни зеленчуци
- **десерт -150 г**
мляко (кисело или прясно), плод.

На един хранителен прием да не се дава повече от 350-400 г храна.