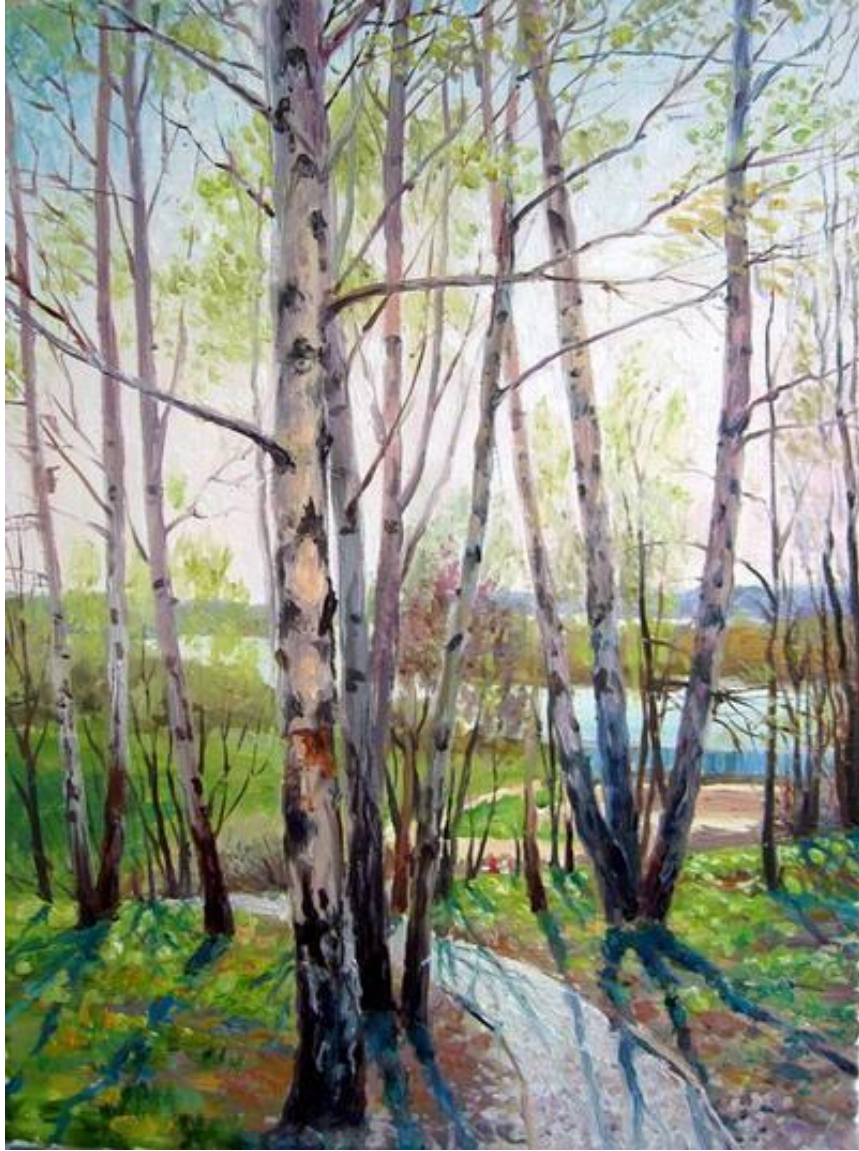


# Презентация на тему:

Технология приготовления блюд  
для детей в домах отдыха



Весна — самое время, чтобы помочь организму стряхнуть с себя остатки зимней спячки и заняться здоровьем. Наш организм настолько удивительно устроен, что способен побороть любой вирус или инфекцию, однако почему-то лишь единицы могут похвастаться тем, что справляются с большинством недугов быстро и без последствий.

Педиатры бьют тревогу:  
количество часто болеющих  
детей, которые, не успев  
восстановиться от одной  
болезни, подхватывают  
другую, растет из года в год.  
Доктора, пожимая плечами,  
списывают эти проблемы на  
ослабленный иммунитет.  
Давайте разберемся, что же  
такое иммунитет и как  
его укрепить.





Еще не так давно считалось, что иммунитет защищает человека только от инфекций. Однако ученые доказали, что иммунная система человека защищает организма также от генетически чужеродных клеток, к которым относятся бактерии с выделяемыми ими токсинами, вирусы, простейшие, паразиты, донорские ткани и даже собственные измененные клетки, например, раковые. Не вдаваясь в медицинские подробности, подытожим, иммунитет — это защитная реакция организма.



Существует два вида иммунитета: врожденный и приобретенный. Врожденный иммунитет мы имеем благодаря нашим предкам, а вот приобретенный формируется на протяжении всей жизни и уникален для каждого человека. Вот несколько признаков, которые свидетельствуют о том, что защита организма ослаблена. Появление вирусных заболеваний чаще 4 — 5 раз в год, особенно в демисезонный период. Долгое восстановление после перенесенного недуга. Частое появление грибковых инфекций. Быстрая утомляемость и при этом беспокойный сон.

Проблемы с кишечником: поносы, чередующиеся с запорами. Любые аллергические реакции также говорят о неполадках в иммунной системе. Заботиться об иммунитете, как детей, так и взрослых, необходимо регулярно. Формирование иммунитета фактически начинается с момента зачатия. Частыми причинами низкой сопротивляемости организма становятся: родовая травма, осложнения во время беременности, недостаток витаминов и минералов, короткий период или отсутствие грудного вскармливания, неправильное введение прикорма, проблемы органов пищеварения, психологическая травма, наследственная предрасположенность, плохая экология.





Изменить наследственность или экологию нам не под силу. Однако с большей частью причин справиться мы можем. Заботу об иммунитете лучше всего начать с пересмотра детского режима дня. Наша жизнь циклична, об этом, например, свидетельствуют смена дня и ночи или чередование сезонов. При чем здесь режим, не понимаете вы? се очень просто. Наблюдательный человек не сможет не заметить, что наш организм также работает, подчиняясь определенным циклам, к примеру, время бодрствования сменяется необходимостью отдыха. Ритм жизни ребенка необходимо настроить в зависимости от его возрастных потребностей и по возможности, учитывая ритм жизни семьи.



Возможно, что до того, как ребенку исполнится год, режим придется пересмотреть несколько раз. В первую очередь понаблюдайте за ребенком и установите для него время для еды и отдыха. Руководствуйтесь здравым смыслом, не стоит впадать в крайности, физически ребенок не может переварить даже молоко матери за один час, а некоторые младенцы с трудом выдерживают 3 часа до следующего кормления, поэтому вооружившись своими наблюдениями и знаниями, установите режим питания с промежутком не менее 2, 5 часов, так как, именно столько необходимо организму, чтобы переварить пищу.





Питаться в одно и то же время важно не только детям, но и взрослым, соблюдая режим, можно избежать многих проблем со здоровьем. Также важен и режим для отдыха. Ученые давно установили, что беспорядочность является основной причиной многих стрессов и нервных заболеваний, что в свою очередь снижает защитные силы организма.

**Конец презентации**