

# ЗДОРОВЬЕ ШКОЛЬНИКА: ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

1 сентября многие дети пойдут в школу. Уже заготовлены книги и тетради для успешной учебы, но успеваемость ребенка напрямую зависит и от его здоровья. А оно складывается из мелочей в том числе. Какую одежду подобрать ребенку? Как ранец влияет на формирование правильной осанки? Что дать на обед школьнику? Разберемся поподробнее.



## О сменной обуви

Ребенок носит ее 6-8 часов в день, поэтому обувь должна быть сделана из натуральных материалов (кожа, замша), дышать (мокасины или туфли), иметь небольшой каблук для естественного формирования сводов стопы и жесткий задник для фиксации голеностопного сустава. Нельзя отдавать школьнику обувь после других детей, поскольку она может деформироваться под влиянием неправильной походки.

## Об одежде

Лучше выбирать рубашки, брюки или юбки из натуральных тканей – хлопок, лен, шерсть, исключать синтетические материалы, в которых кожа хуже дышит, и яркие цвета, для которых могут использоваться химические красители, способные вызвать аллергию.

## О рюкзаке

Ортопедический рюкзак со специальной спинкой, стропами для фиксации в грудном и поясничном отделе и светоотра-

жающими элементами – самый оптимальный вариант для школьника. Не стоит покупать спортивные недорогие рюкзаки без какой-либо поддержки спины – иногда учебники и тетради весят не меньше самого школьника, поэтому нагрузка на спину очень велика.

## О перекусах, полезных и не очень

Современные столовые изобилуют продуктами – от горячих комплексных обедов до чипсов и шоколадок. Что же выбрать сознательным родителям из всего предлагаемого ассортимента?

Самые полезные перекусы: фрукты (бананы, яблоки), мюсли, йогурты, сэндвичи с цельнозерновым хлебом и сыром.

Не стоит злоупотреблять фастфудом, чипсами, шоколадом – жир и быстрые углеводы из этих продуктов дают быстрое, но непродолжительное насыщение и кроме того, способствуют набору лишнего веса.