

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



● Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.

● Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деда, за бабу.... или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.

● В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.

● Свежие фрукты очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию,

● Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу.

● Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.

В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. безо всякого ущерба для здоровья.



ПРОПАЛ



АППЕТИТ?

Сытое дитя удовольствие для мамы, а вот голодный ребенок для многих проблема. Часто можно услышать жалобы родителей на то, что их ребенок плохо кушает. Все дети разные и каждый случай, несомненно, индивидуален, ведь каждый малыш от рождения имеет свой аппетит. У детей раннего возраста хорошо развиты механизмы саморегуляции, каждый ребенок ест столько сколько ему необходимо для поддержания хорошей жизнедеятельности.



Причины плохого аппетита

1. Принуждение.
2. Не учитывание вкусовых пристрастий ребенка.
3. Перекусы между едой.
4. Состояние здоровья.
5. Запрет и повышенные требования.
6. Время года. В жаркое время года увеличивается жажда и снижается аппетит.



Относитесь к ребенку как личности, у которой тоже могут быть свои предпочтения и вкусы, пусть ребенок участвует в составлении меню, приготовьте ему то, что он хочет, уважайте его выбор и тогда он ответит взаимностью. Не стоит устраивать катастрофу, если ребенок плохо покушал, дети сразу улавливают настроение родителей и потом могут просто манипулировать этим.





ЕДА, КОТОРАЯ ВРЕДНА!



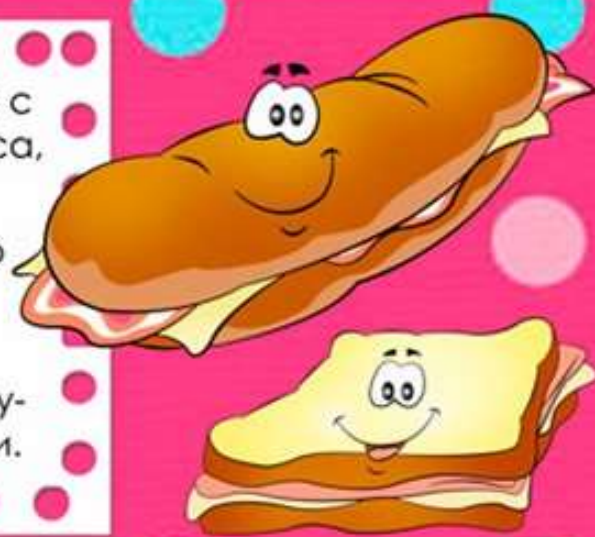
копченые продукты. Сейчас данные продукты изготавливаются не путём копчения, а путём добавления специального раствора, который даёт вкус дыма. Это раствор химического содержания очень вреден для здоровья.

продукты в вакуумной упаковке. При изготовлении таких продуктов на предприятиях используют специальную жидкость - химический раствор, вредный для здоровья.

Чипсы. Вредный продукт, приготовленный с пищевыми добавками, улучшителями вкуса, с чрезмерным количеством соли.

Колбасные изделия, сосиски. Особенно вредно есть жареные сосиски.

Газированные напитки. Полностью химический продукт. К консервантам и вкусовым добавкам прибавляются красители.



Конфеты, шоколадные батончики, жевательные конфеты, прочая сладкая продукция, изготовленная с использованием химических добавок и большим содержанием сахара.

Консервированные продукты





ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

Овощи, Фрукты, Ягоды



Овощи содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**

Фрукты очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы.** В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

Ягоды представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква.** В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника.** Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.





ДЕТСКОЕ ОЖИРЕНИЕ



Детское ожирение приводит к тому, что болезни, которые раньше считались сугубо взрослыми - повышенное давление, высокий уровень холестерина, наличие жиров в крови и диабет, остеоартрит, встречаются у гораздо более юных людей. И, к сожалению, с возрастом избыточный вес начинает преобладать у девочек. У детей с избыточным весом случаи заболевания астмой встречаются в 2 раза чаще, чем у детей с нормальным весом.

Угрозу здоровью создают приверженность современных детей телевизионным программам, компьютерным играм, еде быстрого приготовления, с которой они получают слишком много жиров, сахара и соли, и слишком мало фруктов и зелени. В результате оказывается, что суточная калорийность питания у детей увеличивается на 30 %, а расхода энергии, из-за малоподвижного образа жизни, не происходит.



Детское ожирение начинается с того режима, который дети усваивают в семье, буквально с 2-летнего возраста. Главная из причин - отсутствие культуры питания. Естественно, играет роль и гиподинамия - лежать на диване некоторым приятнее, чем со всей семьей прогуляться по парку. Но, часто родители не осознают той ответственности, которая лежит на них по предотвращению угрозы здоровью своих детей.



МЕД - ДЕТЯМ!



Мед — натуральный, готовый к усвоению организмом продукт, не требующий дополнительной переработки и состоящий из двух легко усвояемых сахаров. Мед имеет ряд преимуществ перед другими сахарами. В течение 15 минут после поступления в организм мед абсорбируется. Сахара, входящие в состав меда, не задерживаются в избыточном количестве в крови.

Мед не способствует чрезмерному увеличению уровня сахара в крови, а лишь удовлетворяет потребность организма в сахаре. Мед представляет собой необходимый тип углевода, который должен найти более широкое применение в детском питании. **Основное значение меда** — снабжение организма ребенка комплексом минеральных элементов, необходимых для его роста и развития.



Мед благоприятно воздействует на нервную систему легко возбудимого ребенка, благодаря своей гигроскопичности, удерживает влагу в его организме в период ночного отдыха, предотвращая мочеиспускание в постель (при этом — уменьшается нагрузка на почки). После шумных игр, визитов гостей или посещения детского праздника нервная система ребенка возбуждена и нуждается в отдыхе. Одна чайная ложка меда на ночь окажет благотворное влияние.





ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья - весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребёнку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.



Считается, что в период болезни необходимо откармливать больных детей, т.к. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбирается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребёнка рекомендуются использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В citrusовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса - варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.





Здоровое питание детей

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избылии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

ДОСТАТОЧНО ЛИ КАЛЬЦИЯ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?



Кальций – кирпичик для дома, который называется организм человека. Период детства – это период закладки фундамента. И если в это время «кирпичики» для растущего организма будут поступать некачественные, или их будет недостаточно, то вряд ли можно ожидать, что такой «дом» может стать «крепостью». Именно кальций является основой крепости костей человека, и народная поговорка в этом случае показательна: *«были бы кости, а мышцы нарастут»*.



Дефицит кальция приводит к нарушениям формирования костей и зубов (повышенная склонность к кариесу), повышенной кровотоковости сосудов, к повышенной нервной возбудимости, сбоям в работе юного сердечка и повышенному давлению, рахиту. Можно догадаться о дефиците кальция по следующим признакам: появляются нарушения осанки, двигательной системы, ослабляется память, замедляется рост, ухудшаются результаты в учебе.

Нормы потребности детей в кальции:

4-6 лет – 800мг, 7-10 лет – 1000мг

14-17 лет – 1200-1400мг.

Полностью удовлетворить такую потребность в кальции только продуктами довольно сложно: за день малышу приходилось бы выпивать литр молока, либо съесть килограмм творога или сыра, добавлять парочку яиц или ложку рыбьего жира, поэтому необходимо получение кальция в виде витаминов.





ВКУСНАЯ ЕДА



Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира.

Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).



Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!

Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд



Правильное питание-основа здоровья ребенка.
Правильное питание для детей- это получение ребенком во время еды всех необходимых питательных веществ, необходимых для нормальной жизнедеятельности организма(ежедневно требуется около 50 компонентов питательных веществ). Если ежедневный рацион ребенка включает в себя 10 наиболее важных питательных веществ, то и 40 остальных тоже, как правило, поступают в организм.



Самые важные питательные вещества, которые должен получать растущий организм:

белок содержится в мясе, птице, соевых продуктах, рыбе, бобах, горохе, яйцах, сыре, молоке и молочных продуктах. Это основное вещество, необходимое для построения новых клеток, в том числе тех, из которых состоят мускулы, кровь и кости, а еще для нормального функционирования уже существующих клеток.

углеводы содержатся в злаках, картофеле, кукурузе, хлебе и сахаре. Это источник калорий.

Наряду с белками и жирами входят в состав всех тканей и клеток, принимают участие в обмене веществ, способствуют лучшему усвоению белков и жиров.

жиры содержатся в пищевых жирах, растительных маслах, сливочном масле, маргарине и жире.

Жиры дают организму больше калорий на единицу веса, чем белки и углеводы. Это важнейшая составляющая стенок клеток;жиры также снабжают организм кислотами, необходимыми для многих жизненных функций. Кроме того, в жирах содержатся растворенные в них витамины, такие как А, D, Е, К.

витамин А (ретинол) содержится в печени, моркови, сладком картофеле, зелени, маргарине, сливочном масле. Важен для кожи и клеток слизистой оболочки, усиливает сопротивляемость инфекциям, улучшает способность видеть в темноте и цветовое зрение

Продукты, содержащие основные 10 питательных веществ:

1. Молоко и молочные продукты, содержат кальций, рибофлавин и белок.

2. Мясо, яйца, бобовые - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.

3. Фрукты и овощи содержат витамины А и С, а также клетчатку.

4. Зерно и продукты из зерна (хлеб, макаронные изделия, рис, каши и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания - пища ребенка должна быть разнообразной** и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.о. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



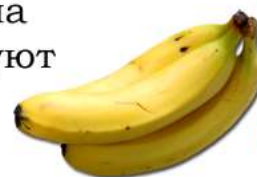
Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



витамин С (аскорбиновая кислота) содержится в цветной капусте, цитрусовых, манго, землянике и других фруктах и овощах. Он необходим для биохимических процессов, создающих связующие элементы для скрепления отдельных клеток; эти элементы укрепляют кровеносные сосуды, способствуют заживлению ран и усиливают сопротивляемость инфекциям, также помогает усвоению железа.



витамин В1 (тиамин) содержится в постном мясе, орехах, злаках, он помогает усвоению углеводов и обеспечивает нормальную работу нервной системы, способствует хорошему аппетиту.

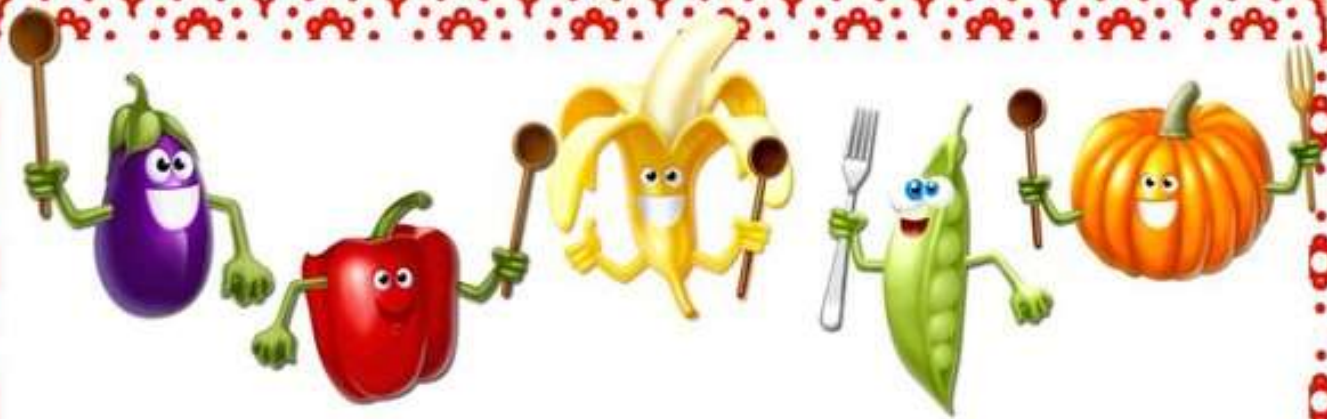
витамин В2 (рибофлавин) содержится в печени, молоке, йогурте и твороге, помогает организму усваивать калории, а также вырабатывать калории самими клетками организма, помогает сохранить здоровыми кожу и ткани глаз, а также полноценное зрение.

ниацин (никотиновая кислота) содержится в печени, мясе, птице, рыбе, арахисе и злаках, помогает организму усваивать калории и углеводы, а также способствует возникновению жировых клеток, способствует пищеварению и аппетиту.

кальций содержится в молоке и молочных продуктах (включая сыры и йогурт), рыбе, зелени, способствует росту и укреплению костей и зубов стимулирует свертываемость крови и нормальную работу мышц нервной системы.

железо содержится в печени, свежем мясе, сушеных бобах и горохе, черносливе. Железо важная составная часть гемоглобина, красных кровяных телец, которые снабжают клетки кислородом и выводят из них углекислый газ, необходимо для профилактики малокровия и вызываемой им утомляемости.





Правильное питание детей



ЗИМНИЙ РАЦИОН ДЕТЕЙ

Зима в нашей северной полосе длинная, отличается долгим отсутствием собственных свежих овощей, фруктов. Овощи и фрукты – это основные источники четырех из известных 13 витаминов – С, фолиевой кислоты, каротина, некоторых минеральных солей (в основном калия). Большая роль овощей и фруктов состоит в поддержании здоровья организма за счет биологически активных фитосоединений (биофлавоноиды и др.) пектина, пищевых волокон. Биологически активные соединения обезвреживают чужеродные вещества, поступающие с пищей, а пектины и пищевые волокна способствуют выведению этих веществ из организма.

Как же решить проблему получения всех этих незаменимых компонентов зимой?

Фрукты

Апельсины, мандарины – являются зимними для нас фруктами. Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С, есть еще одно, апельсин содержит биофлавоноид – инозит, который благоприятно действует на состояние нервной системы, улучшает работу кишечника. Из цитрусовых готовят свежевыжатые соки, но пить их нужно в течение 10-15 мин, потому что витамин С быстро разрушается.

Большим недостатком цитрусовых является их высокая аллергенность, они исключаются из питания детей с аллергией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы



ПАМЯТКА “ОРГАНИЗАЦИЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В СЕМЬЕ”

- РЕБЁНКА НАДО КОРМИТЬ В СТРОГО УСТАНОВЛЕННОЕ ВРЕМЯ.
- ДАВАТЬ ТОЛЬКО ТО, ЧТО ПОЛАГАЕТСЯ ПО ВОЗРАСТУ.
- КОРМИТЬ ДЕТЕЙ НАДО СПОКОЙНО, ТЕРПЕЛИВО, ДАВАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ХОРОШО ПРОЖЕВЫВАТЬ ПИЩУ.
- НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ КОРМИТЬ РЕБЁНКА НАСИЛЬНО.
- НЕ ОТВЛЕКАТЬ ОТ ЕДЫ ЧТЕНИЕМ ИЛИ ИГРОЙ.
- НЕ ПРИМЕНЯТЬ ПООЩРЕНИЙ ЗА СЪЕДЕННОЕ, УГРОЗ И НАКАЗАНИЙ ЗА НЕСЪЕДЕННОЕ.

НАДО ПООЩРЯТЬ:

- ЖЕЛАНИЕ РЕБЁНКА ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО;
- СТРЕМЛЕНИЕ РЕБЁНКА УЧАСТВОВАТЬ В СЕРВИРОВКЕ И УБОРКЕ СТОЛА.

НАДО ПРИУЧАТЬ ДЕТЕЙ:

- ПЕРЕД ЕДОЙ ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ;
 - ЖЕВАТЬ ПИЩУ С ЗАКРЫТЫМ РТОМ;
 - ЕСТЬ ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ;
 - ПРАВИЛЬНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ВИЛКОЙ, НОЖОМ;
 - ВСТАВАЯ ИЗ-ЗА СТОЛА, ПРОВЕРЯТЬ СВОЁ МЕСТО, ДОСТАТОЧНО ЛИ ОНО ЧИСТО, ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ САМОСТОЯТЕЛЬНО УБРАТЬ ЕГО;
 - ОКОНЧИВ ЕДУ, ПОБЛАГОДАРИТЬ ТЕХ, КТО ЕЁ ПРИГОТОВИЛ, СЕРВИРОВАЛ СТОЛ.
- Закладывая в детях привычку есть разную пищу, взрослым следует набраться терпения, т.к. положительное отношение к еде формируется у детей очень долго, особенно если в семье и детском саду нет единых взглядов на этот счёт.



НУЖНЫ ЛИ ДЕТЯМ ВИТАМИНЫ

Витамины, являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени,

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богата витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, шавель).



Профилактика кишечных заболеваний

Кишечные заболевания - это группа серьезных болезней, предупреждение которых непосредственно зависит от санитарной культуры, соблюдения самых элементарных правил личной гигиены. Напомним их.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: тщательно мыть руки перед приготовлением пищи, перед едой, после туалета.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: овощи, ягоды, фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: предохранять от загрязнения пищевые продукты, которые используются без предварительной тепловой обработки.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: соблюдать чистоту, бороться с мухами. Мусорные ведра держать закрытыми, ежедневно опорожнять их и периодически дезинфицировать.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: Воду, взятую не из водопровода, перед употреблением обязательно кипятить.

ПРАВИЛО ШЕСТОЕ: при первых же признаках желудочно-кишечного заболевания — боли в животе, тошнота, рвота, слабость, понос, повышение температуры - немедленно обращаться к врачу. Чем раньше начато лечение, тем меньше риска для здоровья заболевшего и здоровья окружающих.

ПРАВИЛО СЕДЬМОЕ: не заниматься самолечением.

Выполнение этих правил поможет Вам избежать заражения кишечными инфекциями и сохранить здоровье.

