Памятка для родителей **«Сидим дома в условиях карантина**

**с пользой для здоровья»**

В настоящее время все выпуски новостей начинаются сообщениями о короновирусе и его распространение по всему миру и в России.

В России до 30 апреля, 11 мая в целях профилактики распространения короновируса приняты беспрецедентные меры - объявлен режим самоизоляции в условиях нерабочих дней. Предотвратить распространение заболевания можно только с помощью режима повышенной готовности. Роспотребнадзор настоятельно рекомендовал воздержаться от выхода из дома без надобности, посещения людных мест в торговых центрах и массовых мероприятий, поездок на общественном транспорте, кроме посещения магазинов и аптек. Обо всех этих рекомендациях уже всем очень хорошо известно.

Врачи утверждают, что при условии соблюдения правил - ношения медицинской маски и гигиены рук, риск заражения новым короновирусом из - за прикосновения к предметам низкий. Наилучшим способом защиты от инфекции является регулярная обработка рук спиртосодержащим антисептиком или их мытьё водой с мылом, а если это невозможно, то лучше протирать руки антибактериальными салфетками или гелями.

Советуем всем родителям обратить внимание на мероприятия способствующие укреплению иммунитета детей. В новых условиях «сидим дома» по возможности займитесь закаливанием детей - чаще проветривайте помещение, принимайте контрастный душ, занимайтесь с ними физическими упражнениями, играйте в игры малой подвижности.

Обратите внимание на витаминизацию детского питания. От того, насколько полезна и богата витаминами еда детей, зависит и их здоровье. Рацион питания детей должен быть сбалансирован по соотношению белков, жиров, углеводов и по калорийности. В рационе питания детей должны присутствовать продукты, которые необходимы и максимально полезны для растущего организма. В меню детей необходимо присутствие мясных изделий – источника животного белка, а так же в ежедневный рацион должны входить овощи и фрукты, дающих необходимое количество витаминов и минералов. Блюда детского рациона должны быть разнообразны в сочетании продуктов растительного и животного происхождения. Родителям необходимо помнить, что калорийность детских блюд должно покрывать детские потребности в энергии.

В условиях «сидим дома» у родителей появилось больше времени и возможностей побыть с детьми дома, уделить им больше внимания, чего обычно не хватало в суете повседневной жизни до вынужденной

самоизоляции.

**Главное, чтобы всё это время в условиях самоизоляции**

**проходило в позитивном настроении!**