Дошкільний навчальний заклад (ясла- садок) №1 «Дзвіночок»
Комунальної власності Сарненської міської ради

Консультація для батьків

«Пікнік з користтю для здоров'я»



Підготувала
вихователь:
Мосейчук Л.П.

м.Сарни-2020

Комфортний відпочинок - це не лише близькі люди і вдало вибране місце. Не менш важливо подбати про корисне меню і заходи безпеки

Літо - та пора року, яку найбільше чекають як раз за можливість відпочивати на відкритому повітрі. Довгі теплі вечори сприяють гарному настрою та бажанню проводити більшу частину вільного часу на лоні природи. Одним з найпростіших і в той же час дієвих способів зарядитися енергією, відчути прилив сил є оздоровчі прогулянки. Прогулянки слід здійснювати якомога частіше, адже свіже повітря і активні рухи знімають втому, відчуття скутості, сприяють поліпшенню настрою. Прогулянки на свіжому повітрі будуть особливо корисними і цікавими, якщо поєднувати їх з культурною програмою.

Прогулянки на свіжому повітрі краще всього проводити всією сім'єю у вихідні дні**. Це може бути пікнік, піші прогулянки по лісу, поїздка за місто.**

У травні традиційно починається сезон пікніків. Вихідні дні жителі міст прагнуть провести далеко від запилених вулиць і суєти. Але благі наміри часто обертаються проблемами зі здоров'ям. Зазвичай після пікніків у лікарів більшає пацієнтів з харчовими отруєннями, порушенням роботи шлунково-кишкового тракту, різними травмами і укусами кліщів. Щоб відпочинок приніс лише позитивні емоції і користь, рекомендується дотримуватися найпростіших правила організації дозвілля.

Головний **фактор ризику - неправильно приготовлена їжа або невдале поєднання напоїв і продуктів**. Відмінна ідея для будь-якого пікніка - бутерброди. Для їх приготування бажано використовувати в'ялену рибу і м'ясо, сирокопчену ковбасу, зварені круто яйця - вони не так швидко псуються у спеку. Не варто забувати про існування сумки-холодильника, яка допоможе довше зберегти продукти свіжими. Не готуйте бутерброди заздалегідь, краще всі необхідні інгредієнти взяти з собою і приготувати на місці. Тоді вони будуть виглядати красиво і апетитно.

М'ясо для шашлику краще замаринувати в день пікніка. З приготованими на вогні м'ясом і рибою відмінно поєднуються овочі та зелень. На десерт підійдуть свіжі фрукти. Солодощі та солодку газовану воду краще залишити вдома. Після м'ясних страв вони можуть викликати процес бродіння, спровокувати здуття і відчуття важкості у животі.

Для втамування спраги на природі ідеально підійде проста негазована вода. Що стосується алкоголю - це, звичайно, особиста справа кожного. Але, вживаючи алкоголь, подумайте про якість відпочинку. Альтернативою може стати чай з травами (чебрецем або м'ятою) - дуже корисний напій, який не

складно приготувати на багатті. Обов'язково подбайте про технічну воду для санітарних потреб.

Також важливо подбати про безпечний посуд.

Не весь пластиковий посуд призначений для гарячої їжі. На ньому має бути відповідне маркування. Але у будь якому випадку, для гарячої їжі не варто використовувати старі контейнери, на яких є пошкодження - подряпини чи тріщини.

Аби пікнік пройшов вдало, потрібно скласти оптимальне меню:

1. Не купуйте їжу на стихійних ринках - особливо м'ясо і молочні продукти. Не пробуйте там овочі і фрукти: краще куштувати вже вдома, перед тим ретельно вимивши.

2. Відділяйте сире від готового: одну дошку не можна використовувати для розділки м’яса і нарізання овочів. У кошику для пікніка не кладіть сирі продукти вище готових страв.

3. Мийте руки, овочі та фрукти, ножі та поверхні, на яких нарізатимете та подаватимете їжу, захищайте їжу від комах.

4. М'ясні та інші висококалорійні страви збалансуйте овочами.

5. Не беріть на пікнік торти, тістечка з кремом й інші солодощі - вони дуже швидко псуються і тому часто стають причиною отруєння.

6. Починайте відпочинок із їжі, щоби страви не залишались на столі більше двох годин, бо в спеку продукти псуються надзвичайно швидко. Якщо їжа залишилась після пікніка - не зберігайте її «на завтра».

Перед виходом з дому бажано щільно поснідати. Для цього підійдуть страви з яєць або сиру. Тоді, чекаючи обіду, не доведеться боротися з бажанням перекусити чим-небудь на швидкоруч.

Місце для пікніка потрібно вибирати в дозволених для відпочинку місцях. Бажано, щоб на галявині не було високої трави, прямих сонячних променів і вітру.Якщо не має спеціально облаштованого місці для пікніка , тому заздалегідь подбайте –візьміть якесь простирадло чи коврик, для «столу» підійде шматок клейонки.Якшо з вами відпочиватимуть діти , то кращим варіантом для сидіння є маленькі подушечки.

Щоб **перевірити місце** для відпочинку на наявність плазунів пошарудіти палицею довкола - це відлякає гадюк, і вони відповзуть. Також зважайте на те, що не варто використовувати повторно місце для багаття із вугіллям, які залишились від попередніх відпочивальників. На жаль, багато людей спалюють після себе пластиковий посуд, а це - смертельно небезпечна хімічна отрута. Оптимальне місце для вогню - мангал, очищений від попелу. І не забудьте потім пересвідчитися, що ви загасили за собою полум’я.

Активний відпочинок (ігри з м'ячем, бадмінтон) краще організувати перед обідом. Обмежень у фізичній активності перед застіллям на природі немає. Головне, не забути про розминку - вона допоможе уникнути розтягнень і травм. Після їжі більше підійдуть спокійніші ігри для великої компанії: фанти, "крокодил" і т.д. Переходити до активних дій краще не раніше, ніж через 30-40 хвилин після щільного обіду.

Пам'ятайте, що **одяг і взуття для пікніка** мають бути зручними. Бажано, щоб сорочка і штани повністю закривали руки і ноги. З одного боку, це захистить від сонячних опіків в ясний день. З іншого - врятує від укусів комах і кліщів. Обов'язкові головні убори.

У **травні кліщі вже досить активні**. Оскільки вони переносять небезпечні інфекції, треба подбати про профілактику укусів.

Існує три види засобів від кліщів. Найпоширеніші - репеленти, що відлякують кліщів. Їх наносять на одяг і шкіру, навіть в тих місцях, де утворюються важко доступні складки (у пахвах, в задній області колін). Акарицидні і інсектицидно - репеллентні засоби мають паралітичний вплив на нервову систему кліща. Вони токсичні, тому допускається їх нанесення тільки на одяг.

Щоб вберегтись від кліщів вам стане в нагоді світлий одяг, що щільно прилягає до тіла та максимально його прикриває

В похідну аптечку, крім засобів від укусів комах, також слід покласти кілька перев'язувальних пакетів, перекис водню і зеленку для обробки ран, знеболюючий препарат (наприклад, ібупрофен або німесулід), еластичний бинт, пару стерильних голок від шприців для видалення скалок і сонцезахисний крем.

Навіть на природі необхідно дбати про чистоту рук.

Чисті руки - важливий запобіжний засіб, аби пікнік не завершився хворобою чи розладом шлунку.

Найкращий спосіб зменшити кількість мікробів на руках - мити їх з милом і водою впродовж 20 секунд. Водночас, якщо мило та вода недоступні, використовуйте дезінфікуючий засіб для рук, який містить щонайменше 60% спирту.

Головне, не забудьте прибрати після себе сміття та відвезти його, щоб наступного разу було куди приїхати та насолодитись відпочинком!