



Приближаются новогодние праздники и зимние каникулы - волшебное время, когда дети ждут чудес, подарков и ярких впечатлений. Родители же хотят, чтобы праздник прошёл безопасно и без неприятных сюрпризов.

А для этого необходимо соблюдать ряд простых правил:

**\* контролировать питание ребенка в новогодние праздники!** 31 декабря в течение дня не стоит пропускать основные приёмы пищи – у голодного ребенка увеличиваются риски переедания и проблем с пищеварением.

**До ужина и прихода гостей рекомендуется устраивать ребенку полезные перекусы в виде фруктов и овощей.**

Кормить ребенка необходимо только свежеприготовленными блюдами, никаких вчерашних салатов с майонезом. Майонез – продукт с высокой жирностью, в нем содержатся уксус и искусственные добавки. Вместо него рекомендуется заправлять салаты сметаной или натуральным йогуртом. Важно понимать, что детский организм не в состоянии справиться с соленьями и маринадами, острыми блюдами, жирным и жареным мясом.

**Нужно**

**стараться не перекармливать ребенка**

**- детские порции должны быть значительно меньше взрослых.**

Это относится ко всем без исключения блюдам, которые появляются на праздничном столе. Кроме того,

**необходимо**

**минимизировать сладкие подарки.**

Сладости дарят в школах и детских садах, на елках, приносят гости в течение каникул. Прежде всего, важно соблюдать баланс - не запрещать сладости совсем, а договариваться с ребёнком доставать одну-две конфеты каждый день после обеда.

**При выборе сладкого новогоднего подарка важно обратить внимание на состав.**

В нем не должны присутствовать кремовые кондитерские изделия, йогурты, творожные сырки, молочные продукты, так как они являются скоропортящимися и требуют особых условий хранения.

**Важно также обратить внимание на срок годности**

- он устанавливается по самому скоропортящемуся продукту, входящему в состав подарка.

**Упаковка должна быть прочной, не деформированной с легко читаемой маркировкой.**

На самом подарке или внутри него на листе-вкладыше должна быть информация о производителе, показатели пищевой ценности, сведения о наличии в пищевой продукции компонентов, полученных с применением генно-модифицированных организмов,

количества конфет, печенья, шоколада, знак обращения продукции на рынке Таможенного союза, который свидетельствует о том, что продукция прошла все процедуры оценки, установленные Техническими регламентами Таможенного союза. Родителям необходимо взять ситуацию за столом под свой контроль и следить, что и в каком количестве ест ребёнок;

**\* соблюдать правила пожарной безопасности!** Во время новогодних праздников, помимо обычных правил пожарной безопасности следует соблюдать ещё несколько простых норм, которые позволят получить от выходных дней только положительные эмоции:  
**необходимо заранее определить, где будет стоять ёлка - это место должно быть подальше от каминов, радиаторов отопления или переносных обогревателей.**

На искусственной ёлке обязательно должно быть написано - «**Огнестойкое**».

Важно проверить все электрические гирлянды, чтобы они не были изношенными, не было оголённых проводов, чтобы все лампочки горели. Убедиться, что провода не зажаты мебелью, не проходят под ковриками.

**Повесить гирлянду повыше, чтобы маленькие дети не могли достать лампочки и попытаться засунуть их в рот.**

Необходимо выключать все гирлянды перед сном и выходом из дома.

Кроме того,

**в новогоднюю ночь дети часто переворачивают на себя горячие блюда**, а значит необходимо, чтобы во время приготовления еды за ними присматривал кто-то из взрослых.

Ручки сковород, кастрюль отворачивать от себя, чтобы ребёнок не потянулся за ними и не опрокинул тяжёлое и горячее блюдо, горячие напитки и пищу держать подальше от краёв столов и столешниц, где они могут быть легко опрокинуты, а также следить за ребёнком, чтобы он не потянул за скатерть;

**\* не оставлять детей без присмотра и тем более одних дома!** В праздничной суете, с гостями, родители ослабляют бдительность за ребёнком. А ведь в новогодние праздники дома их подстерегает масса опасностей: например, **ненадежно закреплённая ёлка может опрокинуться и упасть, приведя к травме ребенка.**

Кроме того, маленькие дети могут проглотить привлекающие внимание мелкие ёлочные игрушки и украшения. А также **алкогольные напитки, оставленные в доступных местах, могут стать опасностью для детей:**

они могут случайно попробовать или выпить, что может привести к отравлению или другим серьёзным последствиям. Поэтому важно хранить алкоголь вне досягаемости детей и не оставлять напитки без присмотра;

**\* не допускать длительного нахождения ребенка на улице в холодную погоду!** Наиболее чувствительны к воздействию низких температур – уши, нос, кисти и стопы, особенно пальцы. Их нужно защищать шапкой, шарфом, перчатками/варежками, тёплыми носками. При этом

**важно следить за сухостью одежды и обуви, при намокании – обязательно своевременно переодевать/переобувать ребенка**

. Родителям нужно быть особенно внимательными в холодную ветреную влажную погоду к признакам переохлаждения;

**\* быть внимательными в общественных местах!** Посещение развлекательных и торговых центров неотъемлемый атрибут новогодних праздников. И в этой многолюдной суете, у отвлекшихся родителей, может потеряться ребёнок. Чтобы этого не произошло, **важно установить правило «двух шагов» — не отходить дальше этого расстояния от родителей.**

Держаться подальше от толпы, чтобы избежать травм. Вести себя уважительно к участникам и персоналу мероприятий. Учитывать текущую эпидемиологическую обстановку: при необходимости сократить посещение общественных мест и гостей.

Уважаемые родители! **Помните: безопасность детей – дело рук их родителей!**

**Счастливого Нового года Вам и Вашим детям!**

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Ростовской области» в г. Ростове-на-Дону**