COVID-19: рекомендации для детей и родителей

Всемирная организация здравоохранения
Европейское региональное бюро

Питание	Физическая активность	Психическое здоровье
Питаться правильно в домашних условиях: • Соль < 5 г (или 1 чайная ложка) • Сахар < 10% от общей калорийности • Жиры < 30% от общей калорийности • > 400 г (5 порций) фруктов и овощей в день	Физические упражнения и техники расслабления помогут сохранить спокойствие и защитить здоровье во время пребывания дома	Предоставлять информацию о том, что происходит и давать четкую информацию как избежать заражения
Сократить потребление сахаросодержащих напитков и вредных снэков	ВОЗ рекомендует **не менее 60 минут** физической активности для детей каждый день	Стараться быть рядом с детьми, если происходит госпитализация, то обеспечить регулярный контакт и успокоение
Обеспечить доступ к фруктам и овощам 1 раз в день	Выполнять короткие разминки в течение дня	Придерживаться регулярных процедур и планов насколько это возможно
Обучить детей здоровому питанию, маркировкам продуктов питания, приготовлению, консервированию и хранению пищи	Использовать онлайн ресурсы для выполнения физических упражнений (например, Youtube)	Создавать возможности для отдыха и игр: слушать музыку, читать книги, играть в настольные игры и др.
Совместно приготовить здоровую пищу для всех членов семьи	Постоянно менять виды активности (чередование сидячего положения, положения лежа и стоя)	Создать окружающую среду, включая онлайн-школу и время для безопасной игры и отдыха
		Дарить любовь и внимание детям