



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
(РОСПОТРЕБНАДЗОР)

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ
ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА
ПО РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Территориальный отдел Управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека
по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском,
Тарасовском районах

346130, Ростовская область, г. Миллерово, ул. Тельмана, 3

Тел/факс (8-215)2-03-72

E-mail: rpn22@donpac.ru

18.09.2026г. № 24-95/2538

Газета «Наш край»
Газета «Миллеровская ярмарка»
Газета «Родная сторона»
Газета «Вести Чертковские»

Администрация
Миллеровского района
Администрация
Тарасовского района
Администрация
Чертковского района

Управление образования
Миллеровского района
Отдел образования
Тарасовского района
Отдел образования
Чертковского района

ГБУ РО «Миллеровская ЦРБ»

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Ростовской области в Миллеровском, Чертковском, Тарасовском районах направляет информацию для публикации.

5 октября - Всемирный день детского здоровья

Каждый год в первый понедельник октября отмечается Всемирный День детского здоровья.

Здоровый образ жизни начинается с детства, ведь это -залог будущего без серьезных хронических заболеваний и с хорошим самочувствием.

Всемирный день детского здоровья нацелен именно на благополучие, физическое развитие и профилактику заболеваний у детей.

О здоровье ребенка должна позаботиться семья, так как ребенок часто не понимает важности здорового образа жизни. Для сохранения здоровья ребёнка важно соблюдать некоторые правила:

- Правильное питание с поддержанием баланса белков, жиров и углеводов позволяет избежать многих проблем в будущем, таких как «ожирение», болезни сердца, диабет и прочих. Завтрак должен обеспечивать 20-25%, обед – 30-35%, полдник – 10-15%, ужин – 20-25% от суточной потребности в пищевых

веществах. Необходимо обращать внимание на режим питания, интервал между приемами пищи должен быть не менее 3-3,5 часа. Оптимальное пятиразовое питание, ужин рекомендуется за 1,5-2 часа до сна. Питание должно быть разнообразным. Необходимо учитывать сезонность продуктов и потребности различных возрастных групп. Важным фактором в обеспечении безопасности школьного питания является родительский контроль.

- Физическая активность. Занятия спортом помогают укрепить мышечный тонус и являются профилактикой множества заболеваний.

- Соблюдать режим дня, а для детей в организованном коллективе и режим образовательного процесса.

- Здоровый достаточный сон очень важен для формирования мозга, нервной системы. Именно во сне происходит обновление и восстановление клеток организма.

- Своевременная профилактика и лечение заболеваний. Для сохранения здоровья ребёнка важно не пропускать обязательную вакцинацию, вовремя проходить обследования.

Берегите здоровье своих детей!

Начальник отдела



А.В. Сухорукова