



ГРИБЫ. РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ



ПОЧЕМУ ВОЗМОЖНЫ ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

- Сбор незнакомых или ложных грибов, в местах, где они накапливают соли тяжелых металлов, ядохимикаты – около дорог, в городских парках
- Токсичным может быть и съедобный гриб в засушливый период года или если место сбора было обработано пестицидами или ядохимикатами
- Незнание, как правильно приготовить грибы. В грибах много грибной клетчатки – хитина, который не только не переваривается, но и затрудняет доступ к перевариваемым веществам пищеварительным сокам

Ежегодно в Российской Федерации регистрируется порядка одной тысячи пострадавших от отравления грибами, около 30 случаев заканчивается летальными исходами



ПРАВИЛА ГРИБНИКА НЕ ЗНАЕШЬ – НЕ БЕРИ!

- Собирайте грибы вдали от дорог в экологически чистых районах
- Собирайте грибы в плетеные корзины – дольше будут свежими
- Срезайте гриб с целой ножкой
- Грибы необходимо подвергнуть кулинарной обработке в день сбора

НЕЛЬЗЯ

- Собирать грибы в ведра, полиэтиленовые пакеты или мешки – это приводит к быстрой порче грибов
- Собирать переросшие, червивые и неизвестные грибы
- Пробовать грибы во время сбора
- Мариновать или солить грибы в оцинкованной посуде и глиняной глазурованной посуде
- Хранить грибы в тепле – это скоропортящийся продукт

СОВЕТЫ ПОКУПАТЕЛЯМ

1. Не рекомендуется покупать свежие или сушеные грибы в местах стихийной торговли
2. Не покупайте грибные консервы, приготовленные в домашних условиях
3. На рынках и ярмарках к продаже грибы непромышленного производства допускаются только после проведения экспертизы контроля качества
4. Не покупайте грибы, если нарушена целостность упаковки или вообще отсутствует информация о товаре

ЗАГОТОВКА ГРИБОВ

Из большой группы съедобных грибов только белый гриб, груздь настоящий, рыжик обыкновенный можно использовать для приготовления без предварительного отваривания



Подробнее на www.rospotrebнадзор.ru

СОВЕТ

Грибы рекомендуется предварительно отварить в течение 10 минут. Далее слить отвар и промыть. После этого готовим их как обычно



Режим дня и эмоциональный настрой

Свердловский врач-невролог дал советы родителям будущих первоклассников о подготовке детей к школе

эмоциональной окраске занятий, чтобы пробудить интерес ребенка, – акцентирует внимание родителей доктор.

Если члены семьи активно включились в подготовку ребенка к школе, то в дальнейшем проблем с тем, чтобы усадить первоклашку за выполнение домашних заданий, не возникнет.

Еще одним важным моментом является смена окружающей среды и круга общения вчерашнего детского сада. Врач рекомендует совместные прогулки рядом со школой, разговоры не о погружении во взрослую жизнь (это может испугать ребенка), а о появлении новых друзей, увлечений, новых знаний и умений.

Если родители заметили отклонения в привычном поведении ребенка (раздражительность, плаксивость, двигательное возбуждение, чрезмерную эмоциональность) перед началом учебного года или во время учебного процесса, не стоит самостоятельно назначать сыну или дочке лекарственные препараты. При подозрении на сложности в адаптации к школе лучше проконсультироваться с психологом, который проведет комплексную оценку состояния первоклассника, даст советы ребенку и родителям, а также при необходимости направит на консультацию к профильному специалисту для выбора адекватной медикаментозной коррекции поведения.

Отметим, что в Год семьи, объявленный Президентом Российской Федерации Владимиром Путиным в 2024 году, особое внимание уделяется сохранению традиционных семейных ценностей, к которым относятся взаимопонимание и поддержка близких. Помощь мам, пап, бабушек, дедушек, старших братьев и сестер очень важна для комфортной адаптации первоклассника к школе.

Меньше месяца остается до 1 сентября, когда свердловские первоклассники впервые шагнут в мир знаний. Родители начинают подбирать для ребят первую школьную форму, рюкзаки и канцелярские принадлежности, но не менее важной составляющей подготовки к началу занятий является психологическая поддержка, эмоциональный настрой и режим дня. Главный детский невролог Свердловской области, к.м.н. Алексей Сулимов рассказал родителям, как адаптировать вчерашних детсадовцев к новому этапу жизни.

– Начните с формирования режима дня. Для качественной работоспособности, усидчивости, должной концентрации внимания и хорошего настроения на целый день ребенку необходим полноценный сон. Вечером избегайте чрезмерной активности, исключите просмотр телевизора и использование гаджетов за два часа до сна. Проветривайте помещение перед сном, уберите световые и звуковые раздражители, – советует Алексей Сулимов.

В течение дня ребенок должен получать адекватную физическую нагрузку (желательно на свежем воздухе) в соответствии с возрастом и состоянием здоровья. Это не только позволит укрепить костно-мышечную систему малыша, но и даст ему эмоциональную разгрузку.

– У дошколят преобладает игровой вид деятельности. Родителям будущих первоклашек необходимо постепенно вводить ребенка в учебный процесс, начиная с 10-15 минут, переходя к более продолжительным занятиям на развитие письменных навыков, мелкой моторики и разговорной речи в домашних условиях. Необходимо уделять особое внимание

Информация:
Департамент
информационной
политики Свердловской
области

ДЕНЬ ФИЗКУЛЬТУРНИКА



Уважаемые уральцы!

Поздравляю вас с Днем физкультурника!

Этот замечательный праздник отмечают все, кто стремится вести здоровый и активный образ жизни. Физическая культура дарит нам бодрость, радость движения, укрепляет силы и закаляет дух.

Благодарю профессиональных спортсменов, любителей спорта, тренеров, руководителей спортивных клубов и организаций, организаторов массового спортивного движения за весомый вклад в укрепление здоровья и повышение качества жизни уральцев.

Желаю всем жителям области бодрости, оптимизма, хорошего настроения, активного долголетия!

Евгений Владимирович Куйвашев, Губернатор Свердловской области