"DE NEHÉZ AZ

Szülőknek, gyermekeknek egyaránt ez a gondolat szövi át a mindennapjait, hiszen elkezdődött az iskola, a kisebbeknek pedig az óvoda. Ki az iskolakezdés izgalmait éli, ki az újabb találkozás pillanatát várja a pajtásaival.

Szülők és gyerekek egyaránt új kihívások elé néznek:

- A nyári lazulás után feszített időbeosztás következik.
- Vajon mindent beszereztünk, amire szükség van?
- Új iskolát kezd a gyermek. Hogy tud ráhangolódni az új elvárásokra?
- Az óvodai beszoktatás, az elválás nap mint nap mennyire terhel meg minket?
- Hogy oldjuk meg a kicsik utazását?

Ezer és egy kérdés kavarog a gondolatainkban.Mi mindenre figyeljünk!?

JÓLTÁPLÁLTSÁG

Mit is jelent valójában? Tudatos odafigyelést igényel, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű táplálékot kapjon a gyermek. Vitaminban, ásványokban gazdag, rostdús, ugyanakkor kalóriában szegényebb ételeket válasszunk! A napi ötszöri, alkalmanként kisebb mennyiségű étkezés az alapja az egészséges táplálkozásnak. Csakhogy a késői ébredésből eredő kapkodás miatt épp a legfontosabb étkezés marad el. Pedig a reggeli meghatározó a szervezet számára! Sokan nem is gondolnak bele, hogy ha kihagyják, a testüket arra kényszerítik, hogy "üzemanyag" nélkül, azonnal, "turbósítva" induljon.

Vajon mit eszik a gyermek tízóraira? Általunk készített, zöldségeket, gyümölcsöt tartalmazó csomagot kap, vagy pénzt adunk, és rábízzuk, mit vesz belőle, lehetőséget adva ezzel arra, hogy kalóriabombákkal terhelje szervezetét?

ISKOLATÁSKA...”

A közétkeztetés lehetősége segítség a családok számára, de mellette oda kell figyelnünk az általunk biztosítható pluszértékekre. Kis odafigyeléssel hozzászoktathatjuk gyermekeinket, hogy egészséges ételeket fogyasszanak. Csomagoljunk számukra értékes, változatos tízórait, uzsonnát! Ne feledkezzünk meg a jó minőségű étrend-kiegészítőkről, melyek plusz vitamin- és ásványianyag-források. Külön kiemelendő, hogy mivel mi, magyarok nagyon kevés tengeri halat fogyasztunk, szükségünk van Omega3-kiegészítésre – ez különösen érvényes a fejlődésben lévő gyermek esetében.

Tartsuk szem előtt a D3-vitamin pótlását is! Gondoljunk csak bele! Nyáron elég időt töltöttünk-e a szabadban? Vajon elég volt ez a néhány hónap arra, hogy feltöltsük a raktárainkat? Az ősz beálltával a gyerekek szinte az egész napjukat zárt térben fogják tölteni...

EVÉSZAVAROK, TÚLSÚLY

Gyermekgyógyászként számtalanszor szembesülök a túlsúly problémájával, melyet, ha egyszer már kialakult, sokkal nehezebb visszafordítani, mint lenne megelőzni. A környezeté, elsősorban a szülőké a felelősség abban, hogy milyen mintát mutatnak a gyermeküknek. Ne felejtsük el, hogy a példaadás nem az egyik, hanem az egyetlen módja a nevelésnek! A tévé előtti nassolás, a cukros üdítők fogyasztása, a kapkodva étkezés a rossz családi példát követve alakul ki a gyerekeknél. A túlsúly melegágya számtalan betegségnek, ilyen például a magasvérnyomás, a cukorbetegség, az ízületi fájdalmak. Nem beszélve a pszichés következményekről, amelyek megkeseríthetik a gyerekek és kamaszok legszebb diákéveit, és később felnőtt életüket is. Az egészséges énkép része a reális testkép. A kamaszok lépten-nyomon szembesülnek a média által mutatott “tökéletes testekkel”, gyakran nem tudnak különbséget tenni a valóságos és a manipulált képek között. Emiatt testképzavar anorexiába átcsapó étkezési szokások alakulhatnak ki. Támogassuk gyermekünket abban, hogy képes legyen kritikusan látni a médiatartalmakat, erősítsük önbecsülését!

A FOLYADÉK FONTOS SZEREPLŐ

A megfelelő folyadék- és rostbevitel jó irányba befolyásolja az étvágyat, szabályozza a felszívódást és normal székletet biztosít. Szervezetünk magas százalékban tartalmaz vizet.

Ennek csökkenése élettani funkciók felborulását okozza. Már egy kevés hiány is a koncentrációképesség zavarához vezethet, fáradtság, kedvetlenség, szédülés léphet fel. A stresszes élethelyzet több folyadékbevitelt igényel. Fontos hangsúlyozni, hogy vízről beszélünk, tehát nem pótolhatjuk cukros üdítőkkel,mert az újabb feladat elé állítja a szervezetet! Adjunk a gyerekünknek alacsony ásványianyag tartalmú, jó minőségű vizet vagy gyógyteát az iskolába is!
Tanítsuk meg gyermekeinknek, hogy többször igyanak napközben! Minden órakezdés előtt hidratálják szervezetüket! Ne várják meg, míg szomjúságot éreznek, kiszáradt a szájuk, torkuk, mert az már komolyabb folyadékhiányt jelez!

A MOZGÁS AZ EGÉSZSÉG EGYIK ALAPPILLÉRE

Különösen fontos hangsúlyozni a mozgás fontosságát. A diákok minimum hat-nyolc órát ülnek naponta az iskolapadban görnyedten, rossz testtartásban. Ennek következtében gerincferdülés, fejfájás, ízületi elváltozások léphetnek fel. Éppen ezért a napi aktív mozgás kihagyhatatlan. Biztosítja az egészséges váz- és izomrendszer kialakulásának feltételeit. Ez nemcsak a csontoknak és izmoknak fontos, de a stressz levezetéséhez is nagyban hozzájárul. A sport emellett küzdőszellemet, önuralmat tanít, javítja a koncentrálóképességet. A csapatsportok közösségi élményt adnak, megtanítanak "tenni egymásért". A szabadban eltöltött játékos mozgás életerőt biztosít.

MENTÁLIS EGÉSZSÉG

Lelkünk minden rezdülése megmutatkozik tetteinkben és eredményeinkben is. Különösen érvényes ez a gyermekkorra. A közösségbe való beilleszkedés nagy türelmet igényel mindenkitől, és néha heteket, hónapokat is igénybe vesz. Az új környezet elfogadása, a megfeleni vágyás és teljesítménykényszer mind-mind feszültséget hozhat. A zárkózottabb gyermek nehezebben éli meg ezeket a helyzeteket. A megoldás minden esetben a nyílt, őszinte beszélgetés. Amikor a gyermekünk hozzánk fordul, abban a pillanatban figyeljünk rá! Nem lehet fontosabb semmi más! Ugyanis akkor van ránk szüksége, nem fél óra múlva, vagy amikor már nekünk is megfelel. Ezzel megelőzhetjük, hogy "bezárkózzon", máshol keresse a megoldást. Minden életkorban, de különösen kamaszkorban legyünk nyitottak irányukba!
A gyermek mindent megérez, ami a körülötte élő szűkebb, vagy tágabb családban zajlik. Sokszor tapasztalom, hogy az addig egészséges diák többször betegszik meg, tanulmányi eredménye romlik, ha a szülők párkapcsolati nehézségekkel küszködnek. Legnagyobb gyógyír számukra a megértő és elfogadó család, az egymásra odafigyelő, igazi, jó hangulatú együttlétek.

MIRE FIGYELJÜNK?

- **Pozitívan indul a nap, ha időben ébredünk. Így van idő reggelizni, kicsit beszélgetni, megtervezni a napot.**

- **Búcsúzzunk el gyermekünktől úgy, hogy bízunk benne, tudjuk, hogy mindent megtett a jó teljesítmény érdekében. Biztosítsuk róla: bármi történik, mi mindig szeretjük.**

- **Tanítsuk meg őket a mobiltelefon észszerű használatára! Értessük meg velük, hogy a közelükben lévőkkel nem ezen kell beszélgetni.**

- **Legyen a vacsora a családi együttlét alkalma! Itt minden családtag kapjon lehetőséget arra, hogy elmesélje a napját, megossza a többiekkel örömét, bánatát. A gyerekek így tanulnak meg egymásra figyelni, a másik véleményét meghallgatni, és megoldásokat találni a mindennapok kihívásaira.**

- **Tévézés és "kütyüzés" helyett neveljük olvasásra a gyerekeket! A képzelőerő, a vizualizáció a belső képektől fejlődik.**

- **Legkevesebb nyolc óra alvásra van szüksége egy diáknak, a kisebbeknek kilenc-tíz óra is kell. Ügyeljünk arra, hogy időben ágyba kerüljenek! Bizosítsuk a nyugodt pihenés körülményeit, ne engedjünk semmilyen elektronikai eszközt magukkal vinni az ágyba! A barátaival éjszakába nyúlóan csetelő kamasz másnap nem fog tudni teljesíteni.**

- **Legyünk együtt minél többet hétvégén a gyerekünkkel! Sportoljunk, kiránduljunk, főzzünk vagy barkácsoljunk! A lényeg, hogy felszabadultan lehessen velünk, ahol lehetősége nyílik újabb beszélgetésekre.**

Vargáné dr. Juronics Ilona
Zafír Manager, gyermekgyógyász

MIT EGYEN A GYEREK TÍZÓRAIRA?

Minden édesanyának fejtörést okoz, hogy mit csomagoljon az iskolába a gyermekének, ami kiállja az alábbi próbákat:
- legyen változatos
- legyen finom
- legyen könnyen és gyorsan elkészíthető
- legyen egyszerűen csomagolható és könnyen elfogyasztható
- szeresse a gyerek
- legyen egészséges

Nem könnyű mindezeknek a szempontoknak egyszerre megfelelni, de kis tudatossággal és tervezéssel ez is megoldható. Következzen néhány ötlet!

Smoothie

A trendi és finom zöldség- vagy gyümölcsturmix szinte végtelen variációban elkészíthető. A kiválasztott hozzávalók akár előző este, egy botmixer segítségével összeturmixolhatók, aztán egy jól záródó palackban, a hűtőből egyenesen a gyerek hátizsákjába tehető a reggeli induláskor. Számtalan recept található hozzá a neten.

Mártogatós zöldséglrém

Itt is számtalan variáció kering a neten. Alapja lehet az egész évben elérhető padlizsán, avokádó, vagy az egyre népszerűbb humusz (csicseriborsó-krém), mind-mind kiválóak egy kisétkezéshez. Csíkokra vágott sárgarépával, paprikával, zellerszárral együtt a legjobb!

Pástétomok

Fehér- vagy vöröshúsokból, májból, halkonzervből, zöldfűszerek hozzáadásával változatos húskrémeket készíthetünk. Teljes kiőrlésű pékáruval, sok-sok zöldséggel kitűnő uzsonna.

Gyümölcssalátái

Az idénynek megfelelően összeválogatva, dióval, mandulával, mézzel vagy természetes édesítőszerekkel változatos fogást kínálhatunk. A gyümölcsök vásárlásakor törekedjünk arra, hogy megbízható helyről, lehetőleg vegyszermentesen termesztett alapanyagokat vásároljunk!

Zöldségsalátái

Csak a fantáziánk szabhat határt; bármilyen leveles salátából és egyéb zöldségből változatos, tápláló fogás készülhet. Kiegészíthetjük keménysajtokkal, olajbogyóval, keménytojással, különböző öntetekkel.

Tipp:

A tízórai csomagolásához szerezzünk be egy több-rekeszes műanyag tárolódobozt, amelyben két-három ételféleség is tárolható egymástól elkülönítve!