

ÉLETMÓDVÁLTÓ



VARGÁNÉ DR. JURONICS ILONA
Zafír Manager, gyermekgyógyász

Vissza az iskolába

SOK-SOK CSALÁD KÉSZÜL MÁR AZ ISKOLÁRA, ÓVODÁRA, HISZEN HAMAROSAN INDUL A TANÉV. ILYENKOR TELE VAGYUNK KÉRDÉSEKKEL ÉS NÉMI BIZONYTALANSÁGGAL ABBAN A KÉRDÉSBEN, HOGY VAJON MI MAGUNK FELKÉSZÜLTÜNK-E, ÉS A GYERMEKEINKET FELKÉSZÍTETTÜK-E AZ ELŐTTÜK ÁLLÓ FELADATOKRA. LÁSSUK HÁT!

A nyár, a pihenés, a lazább napirend után valódi kihívás megfelelni az iskolai, óvodai élet szigorú rendjének:

- korai kelés
- pihentető és elegendő alvás biztosítása
- tápláló reggeli és napközbeni étkezés biztosítása
- a sok órán át tartó koncentráció, teljesítés megalapozása
- a családi logisztika újratervezése
- a tanórán kívüli elfoglaltságok tervezése
- a családi szabadidős programok helyének megtalálása, minőségi „családi idő” biztosítása
- az iskolát, óvodát most kezdő gyerekek felkészítése az új közösségre, az alkalmazkodásra

Mindezek átgondolása, megtervezése nagyfokú tudatosságot igényel tőlünk, szülőktől, és együttműködést a gyermekeinktől. Nézzük meg sorban, mit tehetünk!





ÉTELEK ÉS TÁPLÁLÉKOK

Gyakran tapasztaljuk, hogy az iskolába járó gyermekek nem reggeliznek. Tápanyagforrás nélkül indulnak neki a napnak nem gondolva arra, hogy szervezetük csak úgy működik tökéletesen, ha megkapja az "üzemanyagot". Kevesen indulnak táskájukba bekészített tízóráival - helyette pénzt kapnak, melyet legtöbbször kalóriadús szénhidrátbombákra költenek az iskolai büfében, megspékelve szénsavas "fröccsökkel".

Nekünk, felnőtteknek kell tudatos odafigyeléssel lehetőséget biztosítanunk számukra, hogy megfelelő minőségű és mennyiségű táplálék jusson a szervezetükbe. Elengedhetetlen olyan rostos ételek fogyasztása, amelyek kellő mennyiségben tartalmaznak vitaminokat, és bővelkednek ásványi anyagokban. Fontos ez, hiszen a gyermekek folyamatosan fejlődnek testileg és szellemileg egyaránt, azaz fokozott a szervezetük igénye a megfelelő minőségű tápanyagokra.

VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK PÓTLÁSA

A vitaminok olyan anyagok, amelyek szükségesek a szervezet növekedéséhez, és normális működéshez. Előállítani nem, vagy csak részben tudjuk ezeket, ezért kívülről, vagyis a táplálékkal kell bevinnünk. Ha valamelyik hiányzik, vagy kevesebb van belőle a szükségesnél, akkor károsodhatnak az élettani folyamatok, a tartós vitaminhiány pedig súlyos betegségekhez vezet.

Szükség van ezekre a mikroanyagokra a vérképzéshez, véralvadáshoz, az immunrendszerünk, idegrendszerünk, bőrünk, csontjaink, fogaink működéséhez, az egészséges hajhoz, jó látásunkhoz, a sejteinkben zajló anyagcsere-folyamatokhoz. Még az örökítő DNS- és RNS-képzéshez is.

Minden vitaminnak megvan a saját feladata az egészségmegőrzésben. A C- és B-vitaminok vízzoldékonyak, túladagolásuk nem fordulhat elő, de a hirtelen kimerülés elkerülése miatt folyamatosan pótolni kell ezeket. Az A-, a D-, az E- és a K-vitamin zsírban oldódik. Ma már ezek pótlása is szükségessé vált, különösen a D-vitaminé. Az ásványi anyagok megfelelő aránya és mennyisége is elengedhetetlen a szervezet kiegyensúlyozott működéséhez.

A megfelelő testi és szellemi fejlődésnek nélkülözhetetlen feltétele az optimális tápanyag-ellátottság – ezért nagy a felelősségünk. A mi kezünkben minőségi étrend-kiegészítők vannak.

Az általános vitamin- és ásványianyag-pótláson túl néhány plusztanács:

Ne feledkezzünk meg arról, hogy a nyári, lazább életmód után stresszesebb időszak következik, érdemes tehát megtámogatni a gyerekek szervezetét Royal Jelly-vel. Mivel az Omega-3 esszenciális zsírsav, ezért rendszeres fogyasztása szintén javasolt. Az egyre fokozódó elvárások, a rengeteg ismeretanyag elsajátításához szükséges szellemi terhek könnyebbé tételéhez, a memória javításához pedig a Ginkgo Biloba is segítségül hívható.



TUDATOS FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Szervezetünk magas százalékban tartalmaz vizet. Ennek csökkenése kezdetben fáradtságot, a koncentráció zavarát, majd fejfájást, szédülést eredményez. Bár nehéz a divattal és a kortársak által diktált mintával szembemenni, saját folyadék-fogyasztásunkkal mutassunk jó példát! Már egészen kis kortól legyen a gyerekek saját kulacsa, termosza, aminek a jó minőségű vízzel, gyógyteával való megtöltése előbb a mi, aztán egyre inkább a gyerek felelőssége legyen.

A MOZGÁS MINT ÉLETERŐ

A nyári szabadság, a fizikailag aktívabb életvitel után a fiatalok órákat töltenek görnyedten az iskolapadban. Különös figyelmet fordítsunk arra, hogy alkalmuk legyen a mozgásra! Figyeljünk arra, hogy a zsúfolt és szennyezett belváros helyett a mozgás, sportolás lehetőleg jó levegőn, a szabadban történjen! A hétvégéket igyekezzünk úgy szervezni, hogy abban helyet kaphasson egy erdei kirándulás, kocogás, biciklizés!

Milyen pozitív hatásokkal számolhatunk a rendszeresen végzett testmozgás következményeként?

- Feltölt energiával.
- Fejleszti a memóriát, fokozza az agyi tevékenységet.
- Enyhíti a szorongást, csökkenti a stresszt.
- Segít a teljesítőképesség határainak kitolásában, új célok állításában.



- A sportolás endorfin szabadít fel, amit „boldogsághormon”-nak is neveznek.
- Fokozódik az immunrendszer ellenálló képessége, a gyerek kevesebbszer lesz beteg, és gyorsabban felépül.
- Segíti a normál testtartás és alkat fenntartását.
- Növeli az önbizalmat, egészséges önértékeléshez segít.
- Rendszerességre és kitartásra tanít.

POZITÍV TESTRÉP

Amikor megszületik a baba, és a karunkba vesszük őt, gyönyörűnek, tökéletesnek tartjuk, bármilyen testalkattal rendelkezik. Hol „csúszik el” ez a látásmód? Mi váltja ki belőlünk, a gyermekeinkből a torzulást? Hova tűnik gondolkodásunkból a pozitív testkép?



Ma álomgyárak gyártják a tökéletes test ideáját (gyermekkorban Barbie babák képében). A média-kreálta világban testképzavaros, önbizalomhiányos társadalom nő fel, márpedig ez a probléma súlyos lelki és testi elváltozásokat okozhat. “Nem vagyok szép, nem vagyok csinos, nem vagyok megfelelő” – efféle gondolatok kavarnak a fejükben. Óriási a felelősségünk szülőként. Elsősorban a példa, a minta az, mely a kisiklásokat megelőzi, és megmenti gyermekeinket a kamaszkorban oly gyakori veszélyes diétáktól, evési zavaroktól.



Tudatosítanunk kell bennük:

- a valódi értékek nem a külsőségekben rejlenek
- fogadják el magukat
- tudják, hogy egyediek és tökéletesek
- Ne a mások róluk alkotott véleménye számítson!
- mindenki szerethető
- sokfélék vagyunk (alkatban, bőrszínben, viselkedésben egyaránt)
- nem szabad kritizálni vagy kinevetni másokat
- ítélkezés helyett az együttérzés, a segítségnyújtás vágya legyen a vezérlő elv

Ez a fajta hozzáállás, gondolkodás segít visszaterelni őket a harmonikus élethez, önmaguk elfogadásához. Tanítsuk meg nekik, mivel tudják megőrizni testi egészségüket, hogyan tudnak lelkileg kiegyensúlyozottak és igazán boldogok lenni.

MIRE FIGYELJÜNK?

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

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

- Tanítsuk meg őket a mobiltelefon ésszerű használatára! Értessük meg velük, hogy a közelükben lévőekkel 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.

- Tévésés 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! Biztosítsuk a nyugodt pihenés körülményeit, ne engedjük 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, főzünk vagy barkácsoljunk! A lényeg, hogy felszabadultan lehessen velünk, ahol lehetősége nyílik újabb beszélgetésekre.



Mit egyen a gyerek tízóráira?

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 zöldségkrém

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

✓ Pástétomok

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

✓ Gyümölcssaláták

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!

✓ Zöldségsaláták

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

