

VARGÁNE DR. JURONICS ILONA
Zafír Manager, gyermekorvos



Felelek és megfelelek

INDUL AZ ISKOLA!



Szinte mindenkit érint a gondolat: indul az újabb iskolaév. Tele vagyunk kérdőjelekkel és megfelelni vágyással mi szülők és gyermekeink egyaránt.

- Vajon kipihentük-e magunkat a nyáron?
- Hogyan állítjuk vissza a megváltozott alvási szokásainkat?
- Képesek leszünk-e újra "rendszerbe állítani" a lazább életvitelünket?
- Milyen megpróbáltatások várnak ránk?
- Meg tudunk-e felelni az elvárásoknak?
- Képesek vagyunk-e kellően odafigyelni az iskolát most kezdő vagy az ott továbbtanuló diákokra?

Ilyen és ehhez hasonló kérdések járják át mindennapjainkat feladatokat és terheket téve a vállunkra.

TANÍTSUK MEG NEKIK, MIVEL TUDJÁK MEGŐRIZNI TESTI EGÉSZSÉGÜKET, HOGYAN TUDNAK LELKILEG KIEGYEN- SÚLYOZOTTAK, ÉS IGAZÁN BOLDGOK LENNI!

NÉZZÜK ENNEK AZ IDŐSZAKNAK A SZÉPSÉGEIT!

- Sok ezer kisdíák most lépi át az iskola küszöbét csillogó szemekkel, tudásvágygal.
- Zsonganak a tantermek a viszontlátás örömétől.
- A gyerekek sok-sok élményről mesélnek egymásnak.
- Újra közösséget alkotva, összefogva valósítanak meg megálmodott terveket.

Mi mindenre figyeljünk? Hogyan készüljünk fel?

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 tízóraival - helyette pénzt kapnak, melyet legtöbbször kalóriadús szénhidrátbombákra költenek, megpékelve 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.

A VITAMINOK ÉS ÁSVÁNYI ANYAGOK PÓTLÁSA FONTOS! NÉZZÜK, MIÉRT!

A vitaminok olyan anyagok, amelyek szükségesek a szervezet növekedéséhez és a 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, vérárvadáshoz, az immunrendszerünk, idegrendszerünk, bőrünk, csontjaink, fogaink működéséhez, az egészséges hajhoz, 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 vízoldékonyak, 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 meg támogatni a gyerekek szervezetét méhpempővel.

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 a Ginkgo Biloba is segítséget hívható.

ÉLETMÓDVÁLTÓ



TUDATOS FOLYADÉKFOGYASZTÁS

Szervezetünk magas százalékban tartalmaz vizet. Ennek csökkenése kezdetben fáradtságot, a koncentráció zavarát, majd fejfájást, szédülést eredményez. Ezek megelőzése érdekében a diákok rendszeresen, naponta többször igyanak jó minőségű vizet vagy gyógyteát!

A MOZGÁS, MINT ÉLETERŐ

A nyári szabadság, a fizikailag aktívabb életvitel után a fiatalok órákat töltenek gőryedten az iskolapadban. Különös figyelmet fordítsunk arra, hogy alkalmuk legyen a mozgásra! Vajon miért?

- Feltölt energiával.
- Fejleszti a memóriát, fokozza az agyi tevékenységet.
- Enyhíti a szorongást, csökkenti a stresszt.
- Segíti a normal testtartás és alkat fenntartását.
- Növeli az önbizalmát, egészséges önértékeléshez segít.
- Rendszerességre és kitartásra tanít.

FONTOS ALAPELVEK

Tanítsuk gyermekeinket

- türelemre
- mások elfogadására és megértésre
- a közösség fontosságára és az abban való tevékenységre
- céltudatosságra és kitartásra

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 gyermekünkétől úgy, hogy bizunk 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 örömet, bánatát. A gyerekek így tanulnak meg egymásra figyelni, a másik véleményét meghallgatni, és megoldásokat találni a mindennapok kihívásaira.

- Tévészés és "kütyözés" 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 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, főzzünk vagy barkácsoljunk! A lényeg, hogy felszabadultan lehessen velünk, ahol lehetősége nyílik újabb beszélgetésekre.



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 gyümölcssturmix 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 (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.

✓ Gyümölcssaláták

Az idénynek megfelelően összeválogatva, dióval, mandulával, mézzel vagy természetes édesítőszerrel 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.

Tipp: A tízórai csomagolásához szerezzünk be egy többrekeszes műanyag tárolódobozt, amelyben két-három ételféleség is tárolható egymástól elkülönítve!

