

Beszélgess gyermekeddel!

Ha valaki nincs jóban a gyerekével, az talán saját magával sincs jóban. A gyerek több, mint egy egyszerű kapcsolat. A gyerek az, akinek az életéért felelősséggel tartozunk minden körülmények között. Most persze a kiskorúakról beszélünk, ha már a gyerekek felnőnek, vagy kirepülnek... Nos akkor sem ér véget a felelősségünk, de az már teljesen más tésztára.

A felelősség nem azt jelenti persze, hogy a gyerekek minden anyagi jóban része van, és iskolába jár. Mert ennél a pontnál bizony sokan bakot lőnek. A felelősség ugyanis itt annyit jelent: gondoskodnod kell róla, hogy a gyereked alapvetően egész életében jól érezze magát. Ez bizony sokkal többet jelent a pénznél.

Honnan tudhatod, hogy minden rendben?

Hát, először is: ismered a gyereket? Tudod azt, mi az, ami örömet okoz neki, és mi az, ami nem? Tudod, miben jó és miben nem? Kik a legjobb barátai? Mik a legnagyobb problémái? Ha még kicsi (néhány éves), mindig megértitek egymást? Tudsz hozzá úgy beszélni, hogy értsen Téged, és Te is mindig érted, amit elmond? Ha már nagy (iskolás), akkor tudod, hogy érzi magát az iskolában, ahol az élete egy részét tölti? Emlékszel rá, mikor beszélgettetek utoljára egy jó nagyot?

Akkor vagy igazán jó szülő, ha aprólékosan ismered a gyereket, mindent tudsz róla, amit csak lehet, s ezáltal "szakértőjévé" válsz. Hidd el, sokkal jobban ki fogtok jönni egymással, és ő is sokkal jobban megismer téged. Amikor saját maga nem talál majd megoldást a problémájára, akkor Te találsz rá.

A legnagyobb hiba, ha valaki kihagyja az el-

ső lépést. Vagyis anélkül próbálgatja erőteljesen formálni a gyereke életét, hogy ismerné őt. Az ilyenek általában kudarcot is vallanak.

Figyelembe kell vennünk a gyerekek jellemét, adottságait, céljait, és ennek tükrében nagyon óvatosan terelgetni őt a megfelelő irányba. Bizonyos fokon úgyis a saját feje után fog menni, de felhívhatod a figyelmét olyan lehetőségekre, amelyeket esetleg észre sem vett eddig. Megláthatod azokat a problémákat, amelyek talán abból fakadnak, hogy a gyereked az ideje nagy részét olyan dolgokkal tölti, amelyek nem kifejezetten szolgálják a fejlődését. Ha néha bulizik, az nem biztos, hogy probléma. Ha napi 12 órában csak videójátékokkal játszik,

az már az.

Nem a pénz a fontos! "Megtettem a bérletet, kifizettem az edzést, az ebédet, a zeneiskolát, beköttettem az internetet, megvan a lapos monitor is, meg az új mobil. Hát, ennek a gyerekek mindene megvan."

Biztos vagy benne?

Ahelyett azonban, hogy bele-

mennénk ezekbe a dolgokba, maradjunk az első kérdésnél: Te ismered a gyereket?

Ha úgy látod, van még mit megtudnod róla / róluk, akkor itt az ideje, hogy tegyél valamit ezért. Nem kell túlbonyolítanod a helyzetet, és trükkös megoldásokon törni a fejed.

A gyerekekkel sosem kínos beszédbe elegyedned, és nem ciki, ha megkérdezel tőle egy pár dolgot. Semmiképpen sem jó, ha fagatod - ha azonban képes vagy ráhangolódni, akkor magától fog mesélni.

Szűcs Tibor



Hogyan befolyásolja a tiltás a gyerekek ételválasztását?

Mindnyájan tudjuk, hogy ha egy gyermeket korlátozunk az ételválasztásban, tehát megtiltjuk neki a magas zsír- vagy cukortartalmú élelmiszerek fogyasztását, akkor ezzel éppen ellenkező hatást érünk el, mert a tiltással felhívjuk a gyerek figyelmét bizonyos ételek fogyasztására.

A Penn State Egyetemen nemrég vizsgálatot végeztek e témakörben, és megállapították, hogy az ízletes, de nem kímódottan egészséges élelmiszerek fogyasztásának korlátozása egyáltalán nem a megfelelő módszer ahhoz, hogy bevitelüket csökkentjük, sőt a tiltással azt érjük el, hogy a gyerekek többet fogyasztanak belőlük. Két kísérletet végeztek e megfigyelés igazolására három és hat év közötti fiúk és lányok részvételével. Az elsőben a csoport átlagéletkora öt év volt, a megfigyelt gyerekek pedig normális súlyúak. A résztvevők öt héten keresztül nem ehettek egy bizonyos snackféleségből, s a háromhetes megelőző szakaszban, valamint a háromhetes utószakaszban feljegyezték, hogy mennyit fogyasztottak az adott élelmiszerből, amikor nem korlátozták a fogyasztását. A második kísérlet nyolc periódusból állt, az első négy szakaszban bárki ehetett a snackből, a második négyben pedig korlátozták a snack fogyasztá-

sát. Mindkét megfigyelés ugyanazzal az eredménnyel végződött: először a gyerekek hasonló mennyiséget ettek meg a kiválasztott élelmiszerből és a kontrollból is, majd amikor felhívták a figyelmüket, hogy az egyik snackből ne nagyon egyenek, lényegesen több fogyott belőle, mint a kontrollból, annak ellenére, hogy a két termék nagyon hasonló volt egymáshoz. Ez az eredmény egybeesett az a megfigyeléssel, amelyről a szülők beszámoltak a gyerekek otthoni viselkedésével kapcsolatban. Az is kiderült, hogy a kövérebb gyerekek sokkal több tiltást kapnak otthon, s így sokkal jobban érdeklik őket a tiltott élelmiszerek. A kutatók megállapították, hogy bizonyos élelmiszerek fogyasztásának korlátozása vagy teljes tiltása nem célravezető módszer a nem egészséges élelmiszerek bevitelének csökkentésére, mint ahogy az sem, ha a termék jól látható, de a gyerek által nem elérhető helyre tesszük ki a konyhában, mert ez felhívja a figyelmét, hogy megszerezze és elfogyassza a "tiltott gyümölcsöt".



Manek Márta
Forrás: Nutrition Research Newsletter XVIII/7.

Mennyi vízre van valójában szükséged?

Tested minden nap veszt víz, és vele együtt ásványi anyagokat is. Ez is jól példázza, hogy szervezetben a víz az anyagcseréről, illetve az összes szerveid egészséges működéséről gondoskodik.

Nem lehet eleget szajkózni, hogy a legtöbb ember túl keveset iszik. Sokszor a teljes napi folyadékfelvétel kimerül két csésze kávéban a reggelihez, egy csésze délutáni teában és egy italban a vacsora mellé – a táplálékban lévő folyadék kivétel. A szervezet szemszögéből nézve ez azonban vízhiány, mely mértéktől és tartósságtól függően a teljesítőképesség csökkenéséhez vezet. Szélsőséges esetben besűrűsödik a vér, fejfájás és szédülés lép fel, lelassulnak az életfolyamatok.

De sokan azt mondják, hogy egyszerűen nem érznek szomjúságot, ezért isznak keveset. Ebben a kérdésben érzékelésünk sajnos megbízhatatlan: amíg az éhség mint táplálkozásra való utasítás nagyon hamar fellép, a szomjúságérzet gyakran sokáig várat magára, és a kor előrehaladtával még inkább csökken. Ha azonban csak akkor iszol, amikor szomjúságot érzel, szervezeted már folyadékhiányban szenved.

A felnőtt ember folyadékigényének kielégítésére ajánlott átlagos vízbevitel nők számára 2,7, férfiaknak 3,7 liter naponta, aminek 80%-át ivóvízzel és más (lehetőség szerint cukor-, koffein-, méreganyagmentes) folyadékokkal kell pótolni – a többit a táplálékaiddal.

Napi két liter víz természetes erőnlétjavító és szépítőszerként hat az által, hogy:

- segíti az emésztést és megakadályozza a gyomor elsavasodását (gyomorégés, böfögés);
- tehermentesíti a veséket és optimálisra állítja be a test tisztulási folyamatait;
- segíti az összes fontos anyagcsere-folyamatot;
- erősíti a szívet és a keringést;
- javítja a szervezet védekezőképességét;
- aktiválja az idegrendszert és csökkenti a stresszre való hajlamot;
- növeli a koncentráció- és teljesítőképességet;
- frissességet és rugalmasságot kölcsönöz a bőrnek.

Olívával a szívünkért

Az olíva szív, és érrendszeri betegségek megelőzésében előnyösen használható. Kutatások bizonyítják, hogy napi 3-5 teáskanál olívaolaj fogyasztásával számos betegség megelőzhető.



Az olajfát évezredek kultúrnövényének tekintjük. Termése az olajbogyó, amely nagyon fontos gyümölcs, és amelyet ősidők óta főként kisajtol, könnyen emészthető olajáért termesztnek.

Élettani hatásai

Megelőzi a szív és érrendszeri betegségek kialakulását.

Az olíva egyik alkotóeleme a cycloarhanol, segíti a vér jobb koleszterinértékének kialakítását.

Nagy mértékben csökkenti a rák kialakulásának veszélyét.

15 év kutatómunka eredményeként született meg az az igen pozitív eredmény, miszerint a rendszeres olívaolaj fogyasztók között a rákos megbetegedések aránya sokkal alacsonyabb.

Jó tudni!

A mértéktelen állati zsírok fogyasztását pár kanál olívaolaj nem képes ellensúlyozni.

A legjobb, ha csakis kizárólag növényi olajokat, mint pl. (többszörösen telítetlen zsírsavakban gazdag) napraforgó, olíva és kukoricaolajat használunk. Törekedjünk arra, hogy minél nagyobb mértékben fogyassunk olajat zsír helyett. Ne feledjük, hogy a növényi olajok rendkívül gazdag E-vitamintartalommal rendelkeznek.

Ajánlott mennyiség!

Napi 2-4 teáskanál olívaolaj javasolható. Saláta vagy különböző húsok, tészták elkészítésénél. Rendkívül gyors pozitív hatást érhetünk el, ha napi zsírfogyasztásunk részét (amely kb. 1/3 rész) olívaolaj teszi ki.

Erre nagyon ügyelj!

Az ajánlott olívaolaj mennyiség fogyasztásánál nagyon fontos, hogy fokozatosan jussunk el a maximális mennyiségig, mert hirtelen egy nagyobb mennyiség elfogyasztása hasmenést okozhat.

Forrás: Női Portál