

წიგნი
მშობლებისათვის



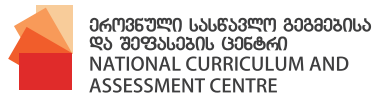
საყურეები
ქანსადე
ყურბაზე



ნესტლე
ჯანსაღი ბავშვები
გლობალური პროგრამა



ნესტლეს გლობალური პროგრამა „ჯანმრთელი ბავშვები“ ხორციელდება საქართველოს განათლებისა და მეცნიერების სამინისტროს სსიპ ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრის მხარდაჭერით



ნიგნი მომზადებულია საქართველოს „მხიარული სტარტების“ ეროვნული ფედერაციის მიერ



სიუჟეტის ავტორი: ლევან კიკალიშვილი

ავტორები:

თამარ მანჯავიძე — ექიმი პედიატრი, მედიცინის დოქტორი

მაია ხერხეულიძე — ექიმი პედიატრი, მედიცინის დოქტორი

ნანი ყავლაშვილი — ექიმი პედიატრი, მედიცინის დოქტორი

ნინო ლაბარტყავა — ფსიქოლოგი, ფსიქოლოგიის დოქტორი

ექსპერტები:

ეკატერინე კანდელაკი — ექიმი პედიატრი, მედიცინის დოქტორი

ნანა დალაქიშვილი — ეროვნული სასწავლო გეგმებისა და შეფასების ცენტრი,

სასწავლო მასალებისა და დანერგვის დეპარტამენტის უფროსი

მანანა მელიქიშვილი — ფსიქოლოგი, ფსიქოლოგიის მეცნიერებათა დოქტორი

მხატვარი-დიზაინერი — ლევან კიკალიშვილი

რედაქტორი — გიორგი გოდერძიშვილი

დაკაბადონება — მანანა გიგაური

© სს „სოსიეტე პულ ლ'ექსპორტასიონ დეს პროდუიტს ნესტლე ს.ა.“ საქართველოს წარმომადგენლობა „ს.ი.პ.ნ კავკასია“, 2011

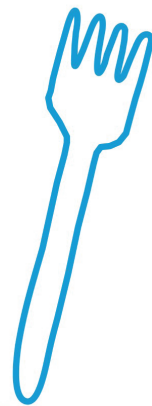
ISBN 978-9941-0-3546-3

საუბრები ჯანსაღ კვიბაზე

ნიგნი მშობლებისათვის

სარჩევნი

შესავალი -----	3
ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობა -----	5
ჯანსაღი კვება -----	7
მარცვლეული და მისი მნიშვნელობა -----	8
პირადი ჰიგიენა-----	11
მაგიდასთან ქცევის წესები-----	15
ხილი და ბოსტნეული -----	18
რძე და რძის პროდუქტი -----	22
ცილის შემცველი საკვები-----	25
ტკბილეული, მარილი და ცხიმი -----	32
წყალი და მისი მნიშვნელობა-----	35
დღის რეჟიმი და მისი მნიშვნელობა-----	38



შესავალი

იყო მშობელი დიდი ბედნიერება, სიხარული და ამავედროულად დიდი პასუხისმგებლობაცაა.

ბავშვის დაბადებისთანავე მისი აღზრდა და განვითარების ხელშეწყობა თქვენი უმთავრესი საზრუნავი ხდება, განსაკუთრებულ ყურადღებას კი მის ჯანმრთელობას უთმობთ და ეს სრულიად ბუნებრივია, თქვენ ხომ მის მომავალს უყრით საფუძველს.

აღბათ საინტერესოა იმის ცოდნა, თუ რა ძირითადი ფაქტორები ახდენს გავლენას ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მიერ დადგენილია, რომ ადამიანის ჯანმრთელობას განაპირობებს:

- ცხოვრების წესი - 50 %
- გენეტიკური ფაქტორები - 20%
- გარემო ფაქტორები - 20%
- სამედიცინო მომსახურების ხარისხი - 10%

ამ მონაცემთა პროცენტული განაწილება ცხადყოფს, რომ ადამიანი საკუთარ ჯანმრთელობას მეტწილად თავად განსაზღვრავს (ცხოვრების წესი - 50 %). ამის მიუხედავად, უკანასკნელ პერიოდში მკვეთრად იმატა გულ-სისხლძარღვთა და სიმსივნური დაავადებების, დიაბეტის, სიმსუქნის (რომელიც თანამედროვე მედიცინის მიერ დაავადებად არის აღიარებული), ასევე მრავალი სხვა გადამდები თუ არაგადამდები დაავადებების სიხშირემ.

რა არის ყოველივე ამის მიზეზი?

თანამედროვე ადამიანის ცხოვრების სტილის მკვეთრი ცვლილება, არაბალანსირებული და სწრაფი კვების პროდუქტების მოჭარბებული გამოყენება, ფიზიკური აქტივობის შემცირება, არანორმირებული დღის რეჟიმი, მავნე ჩვევები და ზოგადად ჯანსაღი ცხოვრების წესის პრინციპების დარღვევა ბავშობიდანვე.

ამიტომ, უაღრესად მნიშვნელოვანია ჯანსაღი ცხოვრების წესის გათავისება ჯერ კიდევ სკოლის ასაკიდან, ვინაიდან სწორედ ამ პერიოდში ყალიბდება სხვადასხვა უნარ-ჩვევა და შესაბამისად, ამავე პერიოდშია განსაკუთრებით მაღალი მავნე ჩვევების დამკვიდრების რისკი.

სწორი კვება ჯანსაღი ცხოვრების წესის ერთ-ერთი მთავარი კომპონენტია. ბავშვებში სწორი კვებითი ჩვევების ჩამოყალიბების ხელშეწყობის მიზნით შე-

მუშავდა პროგრამა „საუბრები ჯანსაღ კვებაზე“, რომლის მიზანია ასაკობრივი თავისებურებების გათვალისწინებით 6-7 წლის ასაკის ბავშვს მიაწოდოს ინფორმაცია ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პრინციპების შესახებ.

პროგრამის თანახმად სადამრიგებლო საათის დროს ჩატარდება გაკვეთილები ჯანსაღ კვებასა და ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელოვან პრინციპებზე.

პროგრამის ფარგლებში შემუშავებული საგანმანათლებლო მასალა მოიცავს:

- ბავშვის წიგნს „მხიარული გაკვეთილები კვებაზე“ (ილუსტრირებული, სახალისო სიუჟეტის თემატური გაკვეთილების სავარჯიშოებით, გამოცანებითა და საშინაო დავალებებით).

- დამრიგებლისა და მშობლის სახელმძღვანელოებს, რომლებიც თემატურად მიჰყვება ბავშვის წიგნის გაკვეთილებს და აძლევს საშუალებას მშობელსა და მასწავლებელს ერთობლივად დაეხმარონ ბავშვს ინფორმაციის ათვისებასა და სწორი კვების ჩვევების ჩამოყალიბებაში.

მშობლის წიგნი „საუბრები ჯანსაღ კვებაზე“ გაგცემთ პასუხს თქვენთვის საინტერესო ბევრ კითხვაზე, დაგეხმარებათ გამოიყენოთ მიღებული ცოდნა ყოველდღიურ პრაქტიკაში, მოგცემთ საშუალებას დაიცვათ ბავშვის ჯანმრთელობა, იმისდა მიუხედავად, თუ როგორია თქვენი პატარა, ცელქი თუ მშვიდი, კარგი მადა აქვს თუ ცუდი, ფეხბურთის თამაში უფრო იტაცებს, თუ ველოსიპედით სეირნობა.

გაითვალისწინეთ! რომ წიგნში მოცემული ინფორმაცია განკუთვნილია მხოლოდ თქვენთვის, რათა შეძლოთ დაეხმაროთ ბავშვებს ჯანსაღი ცხოვრების წესის ჩვევების დაუფლებაში, უპასუხოთ მათ შეკითხვებს, მათთან ერთად გააკეთოთ სახალისო დავალებები და სავარჯიშოები. ხოლო უშუალოდ ის ინფორმაცია, რომელიც ამ ასაკის ბავშვმა უნდა აითვისოს, მოცემულია ბავშვის წიგნში „მხიარული გაკვეთილები კვებაზე“.

ჯანსაღი ცხოვრების წესის მნიშვნელობა

როგორც ზემოთ აღვნიშნეთ, ადამიანის ჯანმრთელობას უპირატესად მისი ცხოვრების წესი განსაზღვრავს, ანუ ის, რისი მართვაც მას თავად შეუძლია. ჯანსაღი ცხოვრების წესი მოიცავს სწორ კვებას, პირადი ჰიგიენისა და დღის რეჟიმის დაცვას, მავნე ჩვევებზე უარის თქმასა და ფიზიკურ აქტივობას. ეს პრინციპები მით უფრო ადვილი განსახორციელებელია, რაც უფრო ადრე აითვისებს ადამიანი მათ.

შეიძლება ითქვას, რომ სწორი კვება ჯანსაღი ცხოვრების წესის ძირითადი პირობაა. საკვები პროდუქტის გადამუშავების შედეგად ადამიანი იღებს მისთვის საჭირო ენერგიას, რასაც ორგანიზმი ახმარს ფიზიკურ თუ გონებრივ სამუშაოსა და ასევე ზრდა-განვითარებას.

ჯანსაღი კვების მნიშვნელობა ადამიანმა ოდითგან შეიმეცნა. მედიცინის მამად ნოდებულის ჰიპოკრატე ამბობდა: “დაე თქვენი საკვები იყოს თქვენი წამალი და თქვენი წამალი - თქვენი საკვები”.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია ჯანსაღი კვების ჩვევის შექმნა ადრეული ასაკიდანვე, ვინაიდან სწორედ ამ პერიოდში მიმდინარეობს ინტენსიური ზრდა-განვითარების პროცესი, მაღალია ბავშვის მოძრაობითი აქტივობა და, შესაბამისად, დიდია ენერგიის დანახარჯიც.

ამავე პერიოდში ყალიბდება ის უნარ-ჩვევები, რომლებსაც ადამიანი მთელი სიცოცხლის მანძილზე გამოიყენებს. ამიტომაც უალრესად მნიშვნელოვანი ამ ასაკიდანვე სწორი პრინციპების სწავლება. ამგვარ საფუძველზე შექმნილი ზედნაშენი უფრო მკვიდრი და საიმედოა.

ჯანსაღი კვება ხელს უწყობს ბავშვს იყოს ენერგიული, მოქნილი, ძალ-ლონით სავსე, მხიარული და ხალისიანი, ადვილად გაუმკლავდეს სტრესულ სიტუაციებსა და მწვავე დაავადებებს.

არასწორი, ერთფეროვანი კვების დროს, სხვადასხვა ვიტამინისა და მინერალის დეფიციტისას, შესაძლოა განვითარდეს არაერთი პრობლემა, ისეთი, როგორცაა საერთო სისუსტე, შრომისა და სწავლის უნარის დაქვეითება, ყურადღების კონცენტრაციის დარღვევა, დეპრესია. მაგ.: რკინის დეფიციტი იწვევს სისხლში ჰემოგლობინის დაქვეითებას, რასაც მოჰყვება სისუსტე და მეხსიერების პრობლემები, კალციუმის დეფიციტი იწვევს ზრდის შეფერხებას, იოდის ნაკლებობამ კი შესაძლოა მძიმე გონებრივი ჩამორჩენილობა გამოიწვიოს.

ტექნიკური პროგრესის შემდეგ მკვეთრად შეიცვალა ადამიანის კვების და ცხოვრების სტილი, არა მარტო მოზრდილები, არამედ ბავშვებიც, ხშირ შემთხვევაში, უმოძრაო ცხოვრებას ეწევიან, სპორტსა და სირბილს კომპიუტერთან თამაშს და ტელევიზორის ყურებას ამჯობინებენ, ბევრი ტკბილეულით იუსნებიან და სწრაფი კვების პროდუქტებითა და ნახევარფაბრიკატებით იკვებებიან. ეს ჩამონათვალი უსასრულობამდე შეიძლება გაგრძელდეს, მაგრამ სწორედ ასეთ ცვლილებებს უკავშირებენ მრავალი დაავადების სიხშირის მომატებას. კვლევებით დადასტურებულია, რომ სწორი კვება მკვეთრად ამცირებს მომავალში შაქრიანი დიაბეტის, გულის დაავადებების, ათეროსკლეროზის, სიმსუქნის და სიმსივნური დაავადებების რისკს.

სწორედ ამიტომ არის საჭირო, რომ თქვენ, ძვირფასო მშობლებო, თქვენი შვილები და მათი პედაგოგები სწორ ინფორმაციას ფლობდეთ ჯანსაღი კვების შესახებ, რათა ერთობლივი ძალისხმევით შეძლოთ ცხოვრების ჯანსაღი წესის დამკვიდრება თქვენს ოჯახებსა და საზოგადოებაში.



ჯანსაღი კვება

აღბათ გაინტერესებთ თუ რას გულისხმობს ცნება ჯანსაღი კვება.

თუ ადამიანი საკვებთან ერთად იღებს მისი ჯანმრთელობისათვის აუცილებელ ყველა ნივთიერებას საჭირო რაოდენობით, იგი სწორად იკვებება.

საკვები პროდუქტის უამრავი სახეობა არსებობს, მაგრამ ყველა მათგანი 5 ძირითად ჯგუფშია გაერთიანებული. ეს ჯგუფებია:

- მარცვლეული;
- ხილი და ბოსტნეული;
- რძე და რძის პროდუქტები;
- ხორცი, თევზი და ცილის შემცველი მცენარეული საკვები;
- ცხიმი, ტკბილეული და მარილი.

თუ ადამიანი, ხანგრძლივი დროის განმავლობაში, ამ ჯგუფთაგან მხოლოდ ერთ-ერთში შემაჯავალ საკვებს მიიღებს, მის ჯანმრთელობას საფრთხე შეექმნება. იცით რა არის ამის მიზეზი?

თითოეული საკვები ჯგუფი სასიცოცხლოდ აუცილებელ სხვადასხვა ნივთიერებას შეიცავს. მაგალითად - მარცვლეული მდიდარია ნახშირწყლებით, ხილი და ბოსტნეული - ვიტამინებით, ხორცი და თევზი — ცილით, რძე და რძის პროდუქტი კი კალციუმის ძირითადი წყაროა. ნებისმიერი ადამიანის და, მით უმეტეს, ბავშვის ყოველდღიური საკვები რაციონი უნდა იყოს მრავალფეროვანი, სხვადასხვა ჯგუფის პროდუქტით წარმოდგენილი და შეიცავდეს ყველა აუცილებელ ნივთიერებას — ცილას, ცხიმს, ნახშირწყლებს, ვიტამინებსა და მინერალურ ნივთიერებებს.

თუმცა, ამ სპექტრში მე-5 ჯგუფის პროდუქტების (ცხიმი, ტკბილეული და მარილი) შემცველობა მინიმალური უნდა იყოს.

მარცვლეული და მისი მნიშვნელობა

მარცვლეული ენერჯის ძირითადი წყაროა

მოდით, პირველ რიგში მარცვლეული განვიხილოთ. ეს ჯგუფი მდიდარია ნახშირწყლებითა და B ჯგუფის ვიტამინებით, ნახშირწყლები კი ორგანიზმის ენერჯის ძირითად წყაროს წარმოადგენს.

გაიხსენეთ, თუ როგორი მოძრავი და აქტიურია თქვენი შვილი, დარბის, თამაშობს, სწავლობს, თითოეულ ამ მოქმედებას კი საკმაო ენერჯია სჭირდება. ენერჯიას ადამიანის ორგანიზმი საკვები ნივთიერებებისგან წარმოქმის.

თქვენ, რა თქმა უნდა, გახსოვთ, რომ შაქარიც ნახშირწყალია, თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ მისი დიდი რაოდენობით მიღება სასარგებლოა.

მაშ რით განსხვავდება შაქარი მარცვლეულში შემავალი ნახშირწყლებისგან? მარცვლეულში შემავალი ე.წ. რთული ნახშირწყლები (სახამებელი) გამორჩეულია, მას ორგანიზმი ადვილად ითვისებს და თანდათანობით მოიხმარს ენერჯის გამოსათავისუფლებლად. შაქარი კი მარტივი ნახშირწყალია, სწრაფად იწვევს დანაყრებას, სწრაფად შეინოვება, მაგრამ ასევე სწრაფად მოიხმარება. ჭარბად მიღებული შაქარი ცხიმად გარდაიქმნება, რაც, სიმსუქნესთან ერთად, სხვა მრავალი პრობლემის მიზეზი შეიძლება გახდეს.

ამავე დროს, ისიც უნდა გვახსოვდეს, რომ მარცვლეული, ნახშირწყლების და B ჯგუფის ვიტამინების გარდა, მცირე რაოდენობით შეიცავს ცილას, ცხიმს, სხვა ვიტამინებსა და მინერალურ ნივთიერებებს. იგი ასევე მდიდარია უჯრედისით, რომელიც აუცილებელია კუჭისა და ნაწლავების ნორმალური ფუნქციონირებისათვის და იცავს ბავშვს ყაბზობის (შეკრულობის) განვითარებისაგან. ყველა სხვა მცენარეული პროდუქტისაგან განსხვავებით მარცვლეულში ყველაზე ნაკლებად გროვდება ჯანმრთელობისთვის უაღრესად საშიში პესტიციდები და რადიაქტიური ნივთიერებები.

ზემოთთქმულიდან გამომდინარე, მარცვლეული და მისგან დამზადებული საკვები (მათ შორის პური) ადამიანმა და, მით უფრო, ბავშვმა სასურველია ყოველდღიურად მიიღოს.

რა მიეკუთვნება მარცვლეულს?

მარცვლეულის ჯგუფი მოიცავს საკუთრივ მარცვლეულს (ხორბალი, ბრინჯი, სიმინდი, ქერი, შვრია, ჭვავი, ღომი, ფეტვი და ა.შ.) და მისგან დამზადებულ პროდუქტებს (პური, მჭადი, ღომი, მაკარონი, ფაფა და ა.შ.).

საკუთრივ მარცვლეული შესაძლოა იყოს დაუმუშავებელი (სალი, მთლიანი), და დამუშავებული (კანგაცლილი). საუკუნეების მანძილზე ადამიანი სხვადასხვა გზით ამუშავებდა მარცვლეულს, ფქვავდა, კანს აცლიდა, თუმცა, უკანასკნელ პერიოდში დადგინდა, რომ დაუმუშავებელი მარცვლეული მეტი რაოდენობით შეიცავს ვიტამინებსა და მინერალურ ნივთიერებებს, ვიდრე კანგაცლილი. მთლიანი მარცვლეულის გამოყენება ამცირებს გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების, დიაბეტის და სიმსუქნის განვითარების რისკს. ამიტომ, რეკომენდებულია, რომ დღის განმავლობაში მიღებული მარცვლეულის ნახევარი მაინც წარმოდგენილი იყოს დაუმუშავებელი სახით (მაგ. ცხვილი პური, წინიბურა, ხორბალი).

მარცვლეულის ჯგუფს ხშირად მიაკუთვნებენ კარტოფილსაც, რომელიც ტიპური ბოსტნეული კულტურაა, თუმცა იგი, ისევე როგორც მარცვლეული, ძირითადად ნახშირწყლებს, კერძოდ კი, სახამებელს შეიცავს და ამ თვალსაზრისით მოცემულ ჯგუფშია შეყვანილი.

ეცადეთ, რომ ყოველდღიურად შესთავაზოთ ბავშვს მარცვლეული სხვადასხვა სახით. მარცვლეულის ფაფის მაღალი ენერგეტიკული პოტენციალის გამო, სასურველია მისი საუზმეზე მიღება. შესაძლოა მას ხილი ან ჩირიც შეურიოთ.

თუ ბავშვს არ უყვარს ფაფა, ჩაანაცვლეთ იგი ღომით, მჭადით, ფლავით და ა.შ.

მარცვლეულის ჯგუფში შედის აგრეთვე ფუნთუშეული, ჰამბურგერები, ნამცხვრები, თუმცა მათი დიდი რაოდენობით მიღება არ არის მიზანშეწონილი, რადგან, გარდა მარცვლეულისა, ისინი შეიცავენ შაქარსა და ცხიმს და ინვევენ წონის მატებას. ჭარბი წონის შემთხვევაში კი მნიშვნელოვნად იმატებს სხვადასხვა დაავადების განვითარების რისკი. არ არის რეკომენდებული კარტოფილის "ჩიფსის" ხშირი მიღებაც, ვინაიდან მასში მაღალია ცხიმის შემცველობა, ამავე დროს „ჩიფსის“ მომზადებისას კარტოფილი მრავალჯერ გამოყენებულ ზეთში ინვება, რაც უარყოფით გავლენას ახდენს ადამიანის ჯანმრთელობაზე.

ბავშვთან ერთად წაიკითხეთ ბავშვის წიგნში გაკვეთილი „სტუმრად ბუბა ბა-ბუსთან და თუთიკოსთან“ და ეცადეთ აუხსნათ მარცვლეულის მნიშვნელობა. დაეხმარეთ მას საშინაო დავალების შესრულებაში. აჩვენეთ, როგორ დათესოს ბამბაზე ხორბალი, ასწავლეთ მისი მოვლა.

მაგიდის გაშლისას სთხოვეთ ამოიცნოს, თუ რომელი მარცვლეულია სუფრაზე მოტანილი, ახსნას - რატომ არის მისი მიღება აუცილებელი.

ამგვარი ხერხებით თქვენ შეძლებთ მტკიცე საფუძველი შეუქმნათ მის ცოდნას და ჩამოუყალიბოთ მას სწორი კვების ჩვევები.



პირადი ჰიგიენა

ჰიგია — ბერძნულ მითოლოგიაში ჯანმრთელობის ქალღმერთის სახელია. სწორედ აქედან წარმოდგება სიტყვა ჰიგიენა.

ჰიგიენა მეცნიერებაა ჯანმრთელობის შენარჩუნებისა და განმტკიცების შესახებ. პირადი ჰიგიენის დაცვა აუცილებელია მთელ რიგ დაავადებათა თავიდან ასაცილებლად.

პირადი ჰიგიენის ელემენტარული ნორმები თითქოსდა ყველასთვის ცნობილია და იოლად დასაცავი, თუმცა კვლევის თანახმად მოზრდილ ადამიანთა 70% არ იბანს ხელს ჭამამდე, 25 % კი იბანს მხოლოდ წყლით, საპნის გარეშე (ჯანმრთელობის მსოფლიო ორგანიზაციის მონაცემები).

პირადი ჰიგიენის მოთხოვნათა ამგვარი უგულებელყოფა, მოსალოდნელი შედეგის გათვალისწინებით, ისეთივე მავნე ჩვევად უნდა მივიჩნიოთ, როგორც ნარკომანია, თამბაქოს მოხმარება და სხვ.

მეტიც, ადამიანი, რომელიც ამ ნორმებს არად აგდებს, არა მარტო საკუთარი თავისთვის, არამედ გარშემომყოფთათვისაც სერიოზულ საფრთხეს წარმოადგენს.

მიკრობთა ძირითად სამიზნეს სწორედ ხელი წარმოადგენს. ვინაიდან ხელი შიშველია და გამუდმებით ეხება სხვადასხვა ნივთს, ბუნებრივია, რომ ჰიგიენის ნორმების ამგვარი უგულებელყოფა განაპირობებს მიკრობებით დაბინძურების მაღალ რისკს და ხელს უწყობს მრავალი სახის (ბაქტერიული, ვირუსული, სოკოვანი, პარაზიტული) დაავადების გავრცელებას.

ბუნებრივია იბადება კითხვა - თუ ამდენი საფრთხის და ხშირ შემთხვევაში კი ტრაგედიის აცილება ასეთი მარტივი პროცედურითაა შესაძლებელი, რატომ არ ასრულებენ მას ადამიანები? პასუხი მარტივია - ეს საფრთხე ვიზუალურად შესამჩნევი არაა და ამიტომ მასზე მუდმივად ყურადღების კონცენტრაცია არ ხდება. მხოლოდ მძიმე პირადი გამოცდილებით ითვისებს ადამიანი ამგვარ ჩვევებს.

აი, რატომ არის აუცილებელი, რომ ადრეული ასაკიდანვე შთავუნერგოთ ბავშვს შესაბამისი ჩვევები, რათა მან მექანკურად (რეფლექსურად) შეასრულოს მსგავსი პროცედურები.

როგორ დავეხმაროთ ბავშვს ჰიგიენის ჩვევების ჩამოყალიბებაში?

სკოლის მოსწავლემ უნდა იცოდეს პირადი ჰიგიენის მნიშვნელობა და შესაბამისი პროცედურების დამოუკიდებლად შესრულება.

ბავშვი ხომ სკოლის პერიოდში სარგებლობს ტუალეტით, ხელს კიდებს უამრავ საგანს, მიირთმევს საჭმელს, ეზოში თამაშის დროს ეფერება ცხოველებს, დარბის, ოფლიანობს და ა. შ. ამდენად, იგი, მთელი დღის განმავლობაში, სხვადასხვა რისკის ქვეშ დგება და ჰიგიენის წესების დაცვაც თავად უხდება.

ვიდრე ბავშვთან მსგავსი საკითხების განხილვას დავინწყებთ, სჯობს კიდევ ერთხელ გადავამოწმოთ საკუთარი ცოდნა: **პირადი ჰიგიენა მოიცავს ხელების, სხეულის, პირის ღრუსა და კვების ჰიგიენას, აგრეთვე ფეხსაცმლის, ტანსაცმლის, ბინის სისუფთავის დაცვას.**

პირველი და მნიშვნელოვანი, რაზეც ბავშვის ყურადღება უნდა გაამახვილოთ, ხელის დაბანის ჩვევაა. ჭუჭყიან საგანთან შეხების შემდეგ, ჭამის წინ და ჭამის შემდეგ, სახლში შემოსვლის შემდეგ, ტუალეტით სარგებლობის შემდეგ, საკვების მომზადების წინ და ა.შ. აუცილებელია ხელის დაბანა საპნით. უმჯობესია თხევადი საპნის გამოყენება, რადგან მყარ საპონს შესაძლოა მტვერი, კენჭი, თმა მიეკრას.

იმისთვის, რომ ბავშვს ასეთი ჩვევა ბუნებრივად გამოუმუშავდეს, უალრესად მნიშვნელოვანია პირადი მაგალითი:

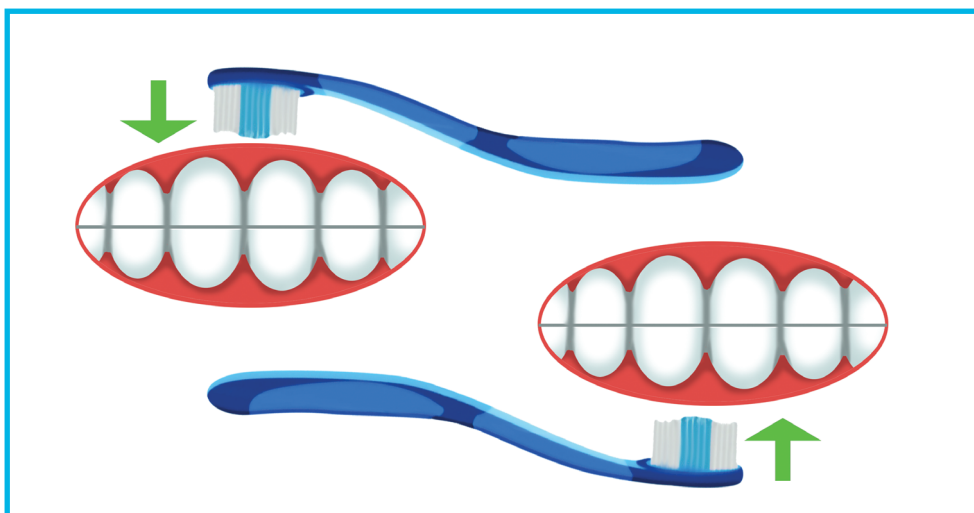
- ბავშვი უნდა ხედავდეს, რომ თქვენ სახლში მოსვლისთანავე იცვლით ტანსაცმელს და იბანთ ხელს საპნით. ასევე, ყოველი შესაძლო შემთხვევა გამოიყენეთ, რათა მან თქვენს მაგალითზე ისწავლოს, როდისაა საჭირო ხელის საპნით დაბანა.
- აუხსენით ბავშვს, რომ ჭუჭყისგან ხელების კარგად გასასუფთავებლად აუცილებელია საპნით გულდასმით დაბანა, თითებს შორის ადგილებისა და ფრჩხილების დასუფთავება. ამას დაახლოებით ნახევარი წუთი სჭირდება. ეს პროცესი ბავშვისთვის მოსაბეზრებელი რომ არ იყოს, გამოიყენეთ სხვადასხვა ხერხი, მაგალითად, შესთავაზეთ ხელების დაბანის დროს დაითვალოს 30-მდე, ან რომელიმე ლექსი წარმოთქვას, ან იმღეროს, სანამ დაბანას არ დაასრულებს. მალე დარწმუნდებით, რომ ეს პროცედურა ბავშვისთვის სახალისო გახდა. ბავშვს ჰიგიენის საკუთარი ნივთები უნდა ჰქონდეს: პირსახოცი, ღრუბელი, ჯაგრისი, კბილის პასტა,

- ჭურჭელი და სხვ.
- ბავშვთან ერთად წადით მაღაზიაში ჰიგიენის ნივთების შესაძენად, ჩართეთ იგი ყიდვის პროცესში, მიეცით არჩევანის გაკეთების შესაძლებლობა. მაგალითად ჰკითხეთ - რომელი კბილის ჯაგრისი ურჩევნია, წითელი თუ მწვანე?
 - მისთვის განკუთვნილი ნივთები ცალკე ჩაანყეთ და თავად წამოაღებინეთ. ამგვარი დამოკიდებულება ხელს უწყობს პასუხისმგებლობის გრძობის განვითარებას. ამასთან ბავშვი ხალისით მოიხმარს ნივთებს, რომლებიც თავად შეარჩია და „თავად შეიძინა“.
 - სახლში დაბრუნების შემდეგ მოუყევით ოჯახის სხვა წევრებს, როგორი კარგი არჩევანი გააკეთა პატარამ, აუცილებლად შეაქეთ.

კბილების გახეხვა

სწავლებისას მნიშვნელოვანი ყურადღება დაუთმეთ პირის ღრუს ჰიგიენის დაცვას: პირის ღრუსა და კბილის ზედაპირზე ჭამის შემდეგ დარჩენილი საკვების ნამცეცები ხელს უწყობს მიკრობების გამრავლებას და კბილის ემალის დაზიანებას.

ამიტომ, ბავშვები უნდა დავარწმუნოთ კბილების გამოხეხვის აუცილებლობაში და ვასწავლოთ მისი ტექნიკა - კბილები უნდა გაიხეხოს ჯაგრისით და კბილის პასტით. ჯაგრისი უნდა მოძრაობდეს ზედა ყბის კბილებზე ზემოდან ქვემოდ, როგორც გარეთა ზედაპირზე, ისე შიგნითა ზედაპირზე. ქვედა ყბაზე კი შესაბამისად ქვემოდან ზემოდ. კბილების გამოხეხვა აუცილებელია დღეში ორჯერ, დილით და საღამოს, ჭამის შემდეგ.



თუ ჭამის შემდეგ არ ხერხდება კბილების გამოხეხვა, აუცილებელია პირში ნყლის გამოვლება, განსაკუთრებით ტკბილეულის მიღების შემდეგ.

ეცადეთ, შეარჩიოთ ბავშვის ასაკისთვის შესაბამისი კბილის პასტა. ასევე გაითვალისწინეთ ბავშვის აზრი და ყოველთვის ისეთი პასტა შეიძინეთ, რომლის გემოც მისთვის მოსაწონია.



სალეჭი რეზინი

დღეს სალექი რეზინის დიდი არჩევანია და ფასიც ხელმისაწვდომია. ამდენად, სკოლის ბავშვების უმრავლესობა თავად ყიდულობს სალექ რეზინას და მთელი დღე ლეჭავს. ალბათ გაინტერესებთ, რამდენად მიზანშეწონილია მისი ლეჭვა ბავშვისთვის?

უნდა იცოდეთ, რომ ჭამის შემდეგ უმაქრო სალექი რეზინას ლეჭვა დასაშვებია დაახლოებით 5-10 წუთის განმავლობაში, რადგან იგი ხელს უწყობს ნერწყვის გამოყოფას და პირის ღრუს გასუფთავებას საკვების ნარჩენებისა და მიკრობებისაგან.

დაუშვებელია მისი გამოყენება ჭამამდე, ვინაიდან ლეჭვისას გამოიყოფა დიდი რაოდენობით კუჭის წვენი. მასში შემავალი აქტიური ფერმენტები ცარიელ კუჭში საკვების მონელების ნაცვლად კუჭის ლორწოვანი გარსის დაზიანებას იწვევს. შედეგად ვითარდება ისეთი მძიმე დაავადებები, როგორცაა გასტრიტი და კუჭის წყლული. ხანგრძლივი დროით, თუნდაც კვების შემდეგ, სალექი რეზინის გამოყენება ასევე საზიანოა, ვინაიდან კბილების გასუფთავების შემდეგ სალექ რეზინაზე გროვდება მიკრობების დიდ რაოდენობა, რომლებიც უნდა მოვაცილოთ პირის ღრუს.

თუ ბავშვი მიჩვეულია სალექი რეზინას დიდხანს ლეჭვას, აკრძალვას აჯობებს განვეუმარტოთ, თუ რა ზიანი მოაქვს მას ორგანიზმისთვის.

მაგიდასთან ქცევის წესები

უფროსები მოუთმენლად ველით ბავშვის ცხოვრებაში ისეთი პერიოდის დადგომას, როცა ის დამოუკიდებლად დაიწყებს ჭამას, სწორად მოიხმარს დანა-ჩანგალს და სუფრასთან ქცევის საუკეთესო ჩვევებს გამოავლენს.

თუმცა, ამის მიღწევა არც ისე იოლია, რადგან ბავშვი არ იბადება კარგი მანერებით. ის ქცევის წესებს თანდათან სწავლობს და ამაში უფროსების გულმოდგინე დახმარება სჭირდება.

კვებასთან დაკავშირებული ჩვევების გათავისების საუკეთესო გზას სწორედ მაგიდასთან ქცევის წესების დაუფლება წარმოადგენს, რაც, ამავე დროს, მნიშვნელოვანია სოციალური უნარების განვითარებისთვის.

მაგიდასთან ქცევის ეტიკეტი ასწავლის ბავშვს იყოს თავაზიანი სხვა ადამიანების მიმართ და იმავდროულად ეხმარება იყოს თავდაჯერებული, თავიდან აიცილოს უხერხული სიტუაციები სუფრასთან მაშინაც კი, როცა უფროსების გარეშე იმყოფება სტუმრად მეგობართან ან ნვეულებაზე.

აღბათ, გაინტერესებთ, როგორ უნდა ასწავლოთ ბავშვს ამდენი რამ.

ყველაფერი იოლად გამოგივათ, თუ გაითვალისწინებთ, რომ ბავშვზე მშობლებისა და ოჯახის სხვა წევრების საქციელი უფრო მეტად მოქმედებს, ვიდრე გამუდმებული შეგონება. ის ხომ ყველაფერს მიბაძვით სწავლობს, იმეორებს უფროსების ქმედებებს, ცუდსაც და კარგსაც. ამიტომ, თუ გინდათ, რომ ბავშვი კარგად იქცეოდეს, თავად უნდა მისცეთ კარგი მაგალითი.

- ჭამის დროს მოერიდეთ ჟურნალ-გაზეთების კითხვას, თავი შეიკავეთ ტელეფონით საუბრისა და ტელევიზორის ყურებისგან;
- ჭამეთ დინჯად, აუცილებლად მიუჯექით მაგიდას მაშინაც კი, როცა ძალიან ჩქარობთ;
- გამოიყენეთ სიტყვები: ინებეთ, თუ შეიძლება, უკაცრავად, მომანოდეთ, გმადლობთ, გეთაყვა და ა.შ.

როცა ბავშვს მაგიდასთან ქცევას ასწავლით, ყურადღება მიაქციეთ ასევე იმ ქცევებს, რომლებიც მას სუფრის სხვა წევრების მიმართ თავაზიან დამოკიდებულებას ჩამოუყალიბებს:

- დაელოდოს, სანამ ყველა არ მიუსხდება მაგიდას;
- მისი საყვარელი კერძი მთლიანად თავის თეფშზე არ გადმოიღოს;
- თუ მისთვის სასურველი კერძი მოშორებით დევს, სთხოვოს გადმოაწოდონ;
- თუ სადილობას სხვებზე ადრე დაასრულებს, არ ადგეს სუფრიდან, დაიცადოს, სანამ სუფრის სხვა წევრებიც არ დაასრულებენ ჭამას.

6-7 წლის ასაკში ბავშვმა უნდა შეძლოს დამოუკიდებლად ჭამა და შესაბამისი ჭურჭლის გამოყენება.

ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ:

- ჭამის წინ და მის შემდეგ აუცილებელია ხელის საპნით დაბანა;
- ჭამის დროს მაგიდასთან გამართული უნდა იჯდეს;
- საჭმელი კარგად უნდა დალეჭოს, სწრაფად ჭამა და დაუღეჭავი ლუკმების ყლაპვა არ შეიძლება, ვინაიდან საჭმლის მონელების პროცესი პირის ღრუშივე იწყება და კარგად დალეჭილი საკვები უკვე ნაწილობრივ მონელებულია ნერწყვის ფერმენტების მიერ. შესაბამისად, კუჭ-ნაწლავში მონელებისა და ათვისების პროცესი გაცილებით უკეთ მიმდინარეობს.
- ჭამის დროს არ შეიძლება ხტუნვა, სირბილი, სიარული, კითხვა, მეცადინეობა, ჩხუბი, კამათი, ტელევიზორის ყურება, თამაში, რადგან აღნიშნულის გამო იზრდება ლუკმის სასუნთქ გზებში ან სასულეში გადაცდენის რისკი, ჭამის პროცესზე კონცენტრირების არარსებობის გამო უარესდება საჭმლის მონელება, ხდება ზომაზე მეტი საკვების მიღება, რაც ზრდის წონაში მატების ალბათობას.

იმისთვის, რომ ბავშვმა ამდენი რამ ისწავლოს და გაითავისოს, ხშირად უნდა მიეცეს საშუალება დააკვირდეს იმას, თუ როგორ იქცევიან უფროსები სუფრასთან. ამისთვის კი სასურველია, ოჯახის წევრებმა ერთად ისაუბრონ, ისადილონ ან ივახშმონ. თუ დაკავებული ხართ და ყოველდღიურად ვერ ახერხებთ სუფრასთან ერთად შეკრებას, ერთობლივი სადილი შაბათ-კვირას მაინც დაგეგმეთ.

ბავშვი და სამზარეულო

სუფრის განწყობისას, ან სამზარეულოში საქმიანობის დროს, ბავშვსაც მიეცით მარტივი დავალებები, მაგალითად, სთხოვეთ დაგეხმაროთ ხელსახოცების

დალაგებაში, თეფშების დანყოფაში ან მაგიდის ალაგებაში.

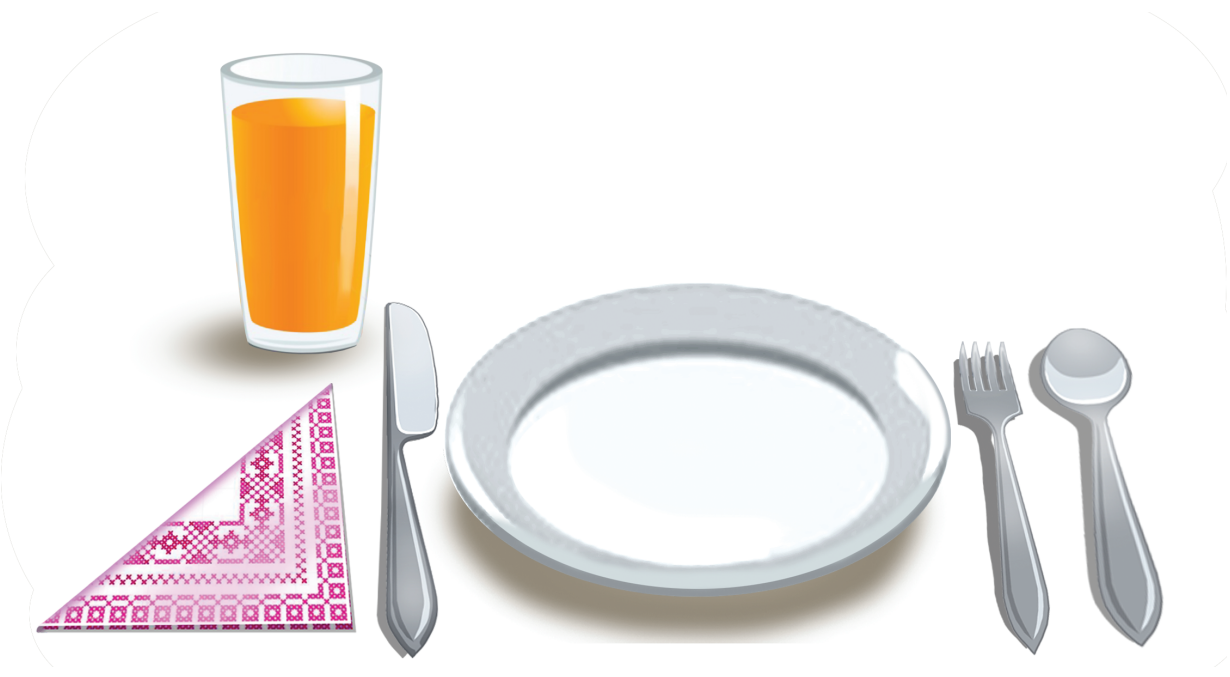
ბავშვებს განსაკუთრებით მოსწონთ ცომით თამაში. თუ ხაჭაპურს ან ღვეხელს აცხობთ და ბავშვი მოინდომებს ამ პროცესში ჩაერთოს, ნუ ეტყვიტ რომ ხელს გიშლით. პირიქით, მისთვის შესაფერისი “საქმე” გამოუძებნეთ.

ბავშვები ყოველთვის ხალისით ასრულებენ ამგვარ დავალებებს და სწორედ ამ დროს სწავლობენ საკვების მომზადებას, ხელსახოცის თუ დანა-ჩანგლის სწორად გამოყენებას.

თქვენთვის ფრიად სასიამოვნო იქნება, როცა ბავშვი თეფშის მარჯვენა მხარეს დადებს დანას და კოვზს, ხოლო მარცხენა მხარეს ჩანგალს, ხელსახოცს კი ლამაზად დაკეცავს და თეფშის გვერდით დადებს.

გახსოვდეთ, როცა ბავშვი თქვენს თხოვნას შეასრულებს, აუცილებლად შეაქეთ და მადლობა გადაუხადეთ. თუ რაიმე შეეშლება, მოერიდეთ შენიშვნების მიცემას სტუმრების თანდასწრებით, რადგან ასეთი დამოკიდებულება თრგუნავს მას, იგი თავის თავში იკეტება და დამოუკიდებელი მოქმედების სურვილს კარგავს.

თუ ბავშვს ადრეული ასაკიდანვე ასწავლიან და აჩვენებენ ქცევის წესებს, ეს ეხმარება მას წარმატებული ურთიერთობების განვითარებაში. ამგვარად განსწავლულმა ბავშვმა იცის, როგორ დაამყაროს კარგი ურთიერთობა მეგობრებთან, სხვა ადამიანებთან და შესაბამისად მეტ სიმპათიას და კეთილგანწყობას იმსახურებს გარშემომყოფთაგან.



ხილი და ბოსტნეული

რა სარგებლობა მოაქვს ხილსა და ბოსტნეულს?

ცნობილია, რომ ხილი და ბოსტნეული დიდი რაოდენობით შეიცავს ვიტამინებსა და მინერალურ ნივთიერებებს, რომლებიც აუცილებელია ადამიანის ჯანმრთელობისთვის. ხილი და ბოსტნეული მდიდარია ასევე ბუნებრივი ნახშირწყლებითა და უჯრედისით. ეს უკანასკნელი მეტად მნიშვნელოვანია საჭმლის მომნელებელი სისტემის ნორმალური მუშაობისათვის და ნაწლავთა მოქმედებისთვის.

თუ ადამიანი ყოველდღიურად მიირთმევს ხილსა და ბოსტნეულს, იგი უზრუნველყოფილია მეტად მნიშვნელოვანი ნივთიერებების საჭირო რაოდენობით. ხილი და ბოსტნეული ხელს უწყობს სისხლის მიმოქცევას, ნივთიერებათა ცვლის პროცესებს, კუჭ-ნაწლავისა და სხვა სისტემების ნორმალურ მუშაობას და ამცირებს ისეთ დაავადებათა განვითარების რისკს, როგორცაა ჰიპერტონია (სისხლის მაღალი წნევა), შაქრიანი დიაბეტი, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებები, კუჭ-ნაწლავის სიმსივნეები, შარდ-კენჭოვანი დაავადებები და სხვა. ამასთან ხილი და ბოსტნეული (თუ მომზადებისას არ დაემატა შაქარი) შედარებით დაბალკალორიული საკვებია და ხელს უწყობს ნორმალური წონის შენარჩუნებას.

როგორი სახით უნდა ვჭამოთ ხილი და ბოსტნეული, რომ მათში მაქსიმალურად შევინარჩუნოთ ვიტამინებისა და მინერალური ნივთიერებების ბუნებრივი შემცველობა?

ხილი და ბოსტნეული უმჯობესია უმი სახით მივირთვათ, რადგან მათი თერმული დამუშავებისას (5-10 წთ-ზე მეტ ხანს) ვიტამინების უმეტესი ნაწილი იშლება.

თუმცა, ეს არ ნიშნავს, რომ უარი უნდა თქვათ მოხარშული ან მოთუშული ბოსტნეულის კერძებზე. უბრალოდ, მომზადებისას ყურადღება მიაქციეთ დროს, მაღალ ტემპერატურაზე 5-10 წუთზე მეტად არ გააჩეროთ.

ასევე წარმატებით შეიძლება გაყინული და ხმელი (ჩირი) პროდუქტის გამოყენება. ჩირი, სწრაფად გაყინული ბოსტნეული და ხილი კვებითი ღირებულებითა და ვიტამინების შემცველობით არ ჩამოუვარდება ახალს. მათი გამოყენება განსაკუთრებით კარგია ზამთარში და ადრე გაზაფხულზე, როცა

ხილისა და ბოსტნეულის დეფიციტია.

ეცადეთ ბავშვს უმი ხილისა და ბოსტნეულის და მათგან მომზადებული კერძების მრავალფეროვანი არჩევანი შესთავაზოთ. როგორც უმი, ისე მოხარშული ბოსტნეულისგან შეიძლება ნაირგვარი სალათის, წვნიანისა და წვენის მომზადება.

სიახლეს არ წარმოადგენს, რომ ბავშვებს ძალიან უყვართ შემწვარი კარტოფილი, განსაკუთრებით „ჩიფსი“. უნდა იცოდეთ, ბევრ ზეთში შემწვარი კარტოფილი ჯანმრთელობისთვის სასარგებლო არ არის. თუმცა, იშვიათად, მცირე რაოდენობით შეიძლება რომ მიირთვას. რაც შეეხება „ჩიფსს“, მასში ბევრი ცხიმი და სხვადასხვა კონსერვანტია. ამიტომ, მისი მოხმარება მინიმუმადე უნდა დავიყვანოთ.

ხილისა და ბოსტნეულის წვენი ძალიან სასარგებლოა, ის ხელს უწყობს ორგანიზმიდან მავნე ნივთიერებების გამოდევნას. თუმცა, უნდა გაითვალისწინოთ, რომ სასარგებლოა ახლად გამონჭურული წვენი და არა დაკონსერვებული ან დამტკბარი.

ისიც აღსანიშნავია, რომ წვენში არ არის უჯრედისი (ხილის და ბოსტნეულის რბილობის ბოჭკო), რაც აუცილებელია ნაწლავთა მოქმედებისთვის. შესაბამისად, ხილის სრულად ჩანაცვლება წვენით რეკომენდებული არ არის.

როდის უნდა ვჭამოთ ხილი?

საქრთველოში, ისევე როგორც ბევრ ქვეყანაში, ტრადიციად იქცა ხილის დესერტის სახით მიღება, თუმცა აღმოჩნდა, რომ ჭამის შემდეგ მიღებული ხილი დიდხანს ჩერდება კუჭში და კარგად არ მოინელება. ხილში შემავალი შაქარი იშლება და წარმოქმნის დიდი რაოდენობით გაზებს, ინვევს შებერვას და მუცლის ტკივილს. სწორედ ამიტომ უმჯობესია ხილი ჭამამდე ან კვებათა შორის მიირთვათ.

ხილი და ბოსტნეული, მიუხედავად იმისა, გათლით თუ არა, საკვებად გამოყენებამდე კარგად უნდა გაირეცხოს. წინააღმდეგ შემთხვევაში, მათზე არსებული მიკრობები დანით შიგნით მოხვდება. გარეცხვის შემდეგ, შენახვამდე, კარგად უნდა გაამშრალოთ, ვინაიდან სისველე ხელს უწყობს მიკრობების გამრავლებას და ხილის ლპობას.

კიდევ რა უნდა იცოდეს ბავშვმა ხილისა და ბოსტნეულის შესახებ?

ასწავლეთ ბავშვებს რომელია თითოეული სეზონისთვის დამახასიათებელი ხილი და ბოსტნეული, მიაწოდეთ ინფორმაცია სხვა ქვეყნებიდან შემოტანილი კულტურების შესახებ (ბანანი, ანანასი, მანგო).

ბავშვმა ისიც უნდა იცოდეს, რომ საქართველოს კლიმატი ხელს უწყობს მრავალფეროვანი ხილის, ბალჩეული და ბოსტნეული კულტურების არსებობას თითქმის მთელი წლის განმავლობაში.

თქვენთვის, ალბათ, ისიც საინტერესოა, რომ ჯანმრთელობისთვის ყველაზე სასარგებლო ისეთი პროდუქტებია, რომლებიც ადგილობრივ კულტურას (მაგ. ხილიდან: — ვაშლი, მსხალი, ატამი და არა - ბანანი, მანგო, ავოკადო) წარმოადგენს და ტრადიციულად გამოიყენება საკვებად კონკრეტულ ქვეყანაში. თუმცა ეს არ ნიშნავს, რომ უცხო ხილი და ბოსტნეული არ უნდა გამოიყენოთ.

კიდევ რა უნდა იცოდეს ბავშვმა ხილისა და ბოსტნეულის შესახებ?

გახსოვდეთ! თუ ოჯახში უფროსები სისტემატიურად მიირთმევენ უმ ხილსა და ბოსტნეულს, ეს ბავშვისთვის საუკეთესო მაგალითია.

- გარეცხილი ხილი ან ჩირი დადეთ ბავშვისთვის ხელმისაწვდომ და თვალსაჩინო ადგილას;
- მაცივარში ყოველთვის გქონდეთ გარეცხილი და გასუფთავებული ბოსტნეული, მაგ. სტაფილო;
- ფაფას და რძის პროდუქტებს (მანონი, ხაჭო) დაუმატეთ ცოცხალი ხილი, ქიშმიში, ჩირი; შერჩევასას გაითვალისწინეთ ბავშვის გემოვნება;
- გამოაცხვეთ ხილის ნამცხვარი;
- როცა პროდუქტის საყიდლად წახვალთ, ბავშვიც წაიყვანეთ, მიეცით შესაძლებლობა მონაწილეობა მიიღოს არჩევაში, ჩანთაში ჩალაგებაში. მსუბუქი ჩანთა ხელში დააჭერინეთ;
- ცოცხალი ხილის და ბოსტნეულის სალათის დამზადებისას ეცადეთ გამოიყენოთ სხვაგვარად ფერის პროდუქტი, მაგ., წითელი (პომიდორი), მწვანე (მწვანელი), ნარინჯისფერი (სტაფილო). ბავშვები ხალისით მი-

ირთმევენ ასეთ ფერადოვან საჭმელს;

- სთხოვეთ ბავშვს დაგეხმაროთ ხილისა და ბოსტნეულის მომზადებაში, ასწავლეთ სალათების ლამაზად გაფორმება;
- გაატანეთ ხილი სკოლაში წასახემსებლად მაგ., ვაშლი, ატამი;

მომზადეთ ხილის სალათი ბავშვთან ერთად

შეარჩიეთ ნებისმიერი, თქვენთვის ხელმისაწვდომი ორი ან მეტი სახეობის ხილი, წვრილად დაჭერით. მიეცით ბავშვს ჯამი, რომელშიც აურევს დაჭრილ ხილს.

სალათი რომ გემრიელი გამოვიდეს, შესაძლებელია კომპოტის ან წვენის მოსხმა. ასეთ სალათს ბავშვები სიამოვნებით მიირთმევენ, ვინაიდან მის შექმნაში თავად მიიღეს მონაწილეობა.



რძე და რძის პროდუქტი

თქვენ, რა თქმა უნდა, იცით, რომ რძე და რძის პროდუქტი ბავშვის კვების რაციონის ერთ-ერთი უმნიშვნელოვანესი კომპონენტია, რადგან შეიცავს ბავშვისთვის საჭირო ყველა ნივთიერებას: ცილებს, ცხიმსა და ნახშირწყლებს (რძის შაქარს), აგრეთვე ვიტამინებსა (A, B, D ვიტამინები) და მინერალებს. რძე და მისი ნაწარმი განსაკუთრებით მდიდარია კალციუმით, რის გამოც ორგანიზმისთვის კალციუმის ძირითად წყაროს წარმოადგენს (ცნობისთვის - კალციუმს ასევე შეიცავს თევზი, კვერცხი, ჩირი, ნუში, სოიო, მცირე რაოდენობით კი მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული).

რატომ არის აუცილებელი, რომ ბავშვის ყოველდღიური რაციონი შეიცავდეს რძესა და რძის პროდუქტს? ქვემოთ მოყვანილია მოცემული ნაწარმის გამოყენების მხოლოდ ძირითადი უპირატესობები.

რძე და რძის პროდუქტი:

- აკმაყოფილებს ორგანიზმის მოთხოვნილებას ყველა საკვებ ნივთიერებაზე (ცილა, ცხიმი, ნახშირწყლები, ვიტამინები და მინერალები);
- ხელს უწყობს ძვლების ფორმირებასა და ჩამოყალიბებას, სიმალეში ზრდის პროცესს;
- ხელს უწყობს კბილების ფორმირების პროცესს, მათ სიჯანსაღეს, ზრდის კბილის მინანქრის მდგრადობას.
- უნარჩუნებს კანს სიჯანსაღესა და სილამაზეს.
- რძე იცავს ორგანიზმს გაუწყლოებისგან წყლის დიდი რაოდენობით შემცველობის გამო.

მიუხედავად იმისა, რომ რძის პროდუქტების მნიშვნელობა საყოველთაოდ ცნობილია, მრავალრიცხოვანი გამოკითხვებით დადგენილია, რომ მოზრდილთა და ბავშვთა უმეტესობა არ იღებს რძისა და რძის პროდუქტების რეკომენდებულ რაოდენობას ყოველდღიურად.

რა მიეკუთვნება რძის პროდუქტს?

რძის პროდუქტს მიეკუთვნება: თავად რძე, ხაჭო, ნალები, კარაქი, ერბო, ყველი, არაჟანი, იოგურტი, ნაყინი, დო, და ჩვენთვის ისეთი ტრადიციული პროდუქტები, როგორცაა მანონი და ნადული.

რძის პროდუქტი მდიდარია ცილით, რომელსაც ადვილად ითვისებს ორგანიზმი. ასევე მაღალია, ცხიმის შემცველობაც. ყველაზე მეტი ცხიმი რა თქმა უნდა კარაქში და ერბოშია. ამიტომ, მიუხედავად იმისა, რომ კარაქი და ერბო რძის პროდუქტს წარმოადგენს, ჩვენ მას ცალკე განვიხილავთ, როდესაც ვისაუბრებთ ცხიმებსა და ტკბილეულზე.

რძე და რძის პროდუქტი მდიდარია A ვიტამინით, რომელიც ეხმარება ორგანიზმს ინფექციების დაძლევაში და აუცილებელია ლამაზი კანისა და ნორმალური მხედველობისათვის.

განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია რძისა და მისი პროდუქტების გამოყენება ადრეულ ასაკში, როდესაც მიმდინარეობს ზრდის პროცესი და ხდება ძვლების ჩამოყალიბება. კვლევები ადასტურებს, რომ რძისა და რძის პროდუქტების მიღება აუმჯობესებს ძვლის სტრუქტურას, ხელს უწყობს ზრდის პროცესს, იმუნიტეტის ფორმირებას, ამცირებს კარიესის, სიმსუქნის, გულ-სისხლძარღვთა დაავადებებისა და ჰიპერტონიის (მაღალი წნევის) განვითარების რისკს.

რა რაოდენობის რძე და რძის პროდუქტი უნდა გამოვიყენოთ ყოველდღიურად?

4-8 წლის ბავშვმა, სასურველია, დღის განმავლობაში მიიღოს 2 ჭიქა რძე ან შესაბამისი რძის პროდუქტი. 4-5 წლის შემდეგ მიზანშეწონილია ნაკლებ ცხიმოვანი რძის გამოყენება. გახსოვდეთ, რომ ასეთ რძეში შემცირებულია მხოლოდ ცხიმის შემცველობა, ხოლო ცილითა და კალციუმით იგი ისევე მდიდარია, როგორც ნატურალური რძე. არ არის რეკომენდებული დასაღვევად ნალების გამოყენება, ვინაიდან იგი მდიდარია ცხიმით. ასევე არ არის მიზანშეწონილი აუდუღარი რძის გამოყენება, რადგან ასეთ შემთხვევაში იზრდება დამახასიათებელი დაავადების (ბრუცელოზი და სხვა) განვითარების რისკი. შესაბამისად, აუცილებელია რძის ადუღება, ან ქარხნული წესით დამზადებული პასტერიზებული პროდუქტის

გამოყენება.

თუ ბავშვს რძე არ უყვარს, ნუ შეშფოთდებით. რძის ნაცვლად შეგიძლიათ მისთვის მოსაწონი ნებისმიერი სხვა რძის პროდუქტი შესთავაზოთ.

ბავშვთან ერთად მოამზადეთ ხაჭოს და ხილის „მხიარული დესერტი“

თეფშზე მრგვალად გაშალეთ ხაჭო. მოამზადეთ დაჭრილი ხილი და მორთეთ, ისე რომ რომელიმე ცხოველს დაემსგავსოს, მაგალითად დათუნას. თვალების ადგილას შეიძლება ალუბლის, ქლიავის, გარგარის ჩირის გამოყენება. ცხვირის ნასვრეტების ადგილას ჩაალაგეთ ორი ცალი ქიშმიში, პირის გამოსახვისთვის შეიძლება ნებისმიერი წითელი ხილის გამოყენება, მაგ. მარწყვი, ყოლო, წითელკანიანი ვაშლი. ყურების ნაცვლად გვერდებზე დააწყვეთ შუაზე გაჭრილი გარგარი, ნახევარმთვარისებურად ჩამოჭრილი ატამი ან ვაშლი.



ცილის უმცველი საკვები

რა მნიშვნელობა აქვს ცილებს?

აღბათ იცით, რომ ცილა ადამიანის სიცოცხლისთვის აუცილებელი კომპონენტია, რომელსაც მრავალი ფუნქცია აქვს. იგი ორგანიზმის ძირითადი სტრუქტურული ელემენტია, საშენი მასალაა თითოეული უჯრედისა და ქსოვილისათვის. მის გარეშე წარმოუდგენელია ზრდა-განვითარების პროცესი.

ცილა მონაწილეობს თითქმის ყველა აქტივობაში, რაც მიმდინარეობს ადამიანის ორგანიზმში. მისი საშუალებით ხდება კუნთოვანი ქსოვილის შეკუმშვა და შესაბამისად ნებისმიერი მოძრაობის განხორციელება, ნერვულ ქსოვილში ინფორმაციის გადატანა, რაც განაპირობებს აზროვნებას, მეხსიერებასა და აღქმას, ცილის მოლეკულებით არის წარმოდგენილი ჰორმონები, ფერმენტები და დამცველობითი ფუნქციის მქონე ნივთიერებები, რომლებიც მრავალ ფუნქციას ასრულებენ და იცავენ ადამიანს სხვადასხვა დაავადებისგან და სხვ.

ცილის მოლეკულის გარეშე დედამიწაზე არ იარსებებდა სიცოცხლე!

ცილები ადამიანის ორგანიზმის მხოლოდ ერთ მეოთხედ ნაწილს შეადგენს; მიუხედავად ამისა, ორგანიზმს მუდმივად ესაჭიროება ცილის მიწოდება.

სასურველია ვიცოდეთ, რომ ცილის მოლეკულა აგებულია პატარა ნაწილებისაგან, რომელსაც ამინომჟავები ეწოდება. გარკვეული ამინომჟავების შექმნა ორგანიზმს თავად შეუძლია, თუმცა, არსებობს ე.წ. შეუცვლელი ამინომჟავები, რომელსაც ორგანიზმი ვერ წარმოქმნის, რის გამოც აუცილებელია მისი მიღება საკვებთან ერთად.

ცილა ბავშვებს მოზრდილებზე მეტად ესაჭიროებათ, რადგან ზრდისთვის საჭირო ყველა ახალი უჯრედი (კანის, ძვლის, კუნთის და ა.შ.) ცილის გარეშე ვერ წარმოიქმნება.

ძვირფასო მშობლებო! მართალია, ცილა აუცილებელი კომპონენტია ბავშვის ზრდისთვის, მაგრამ ეს არ ნიშნავს, რომ ჭარბი ცილოვანი საკვების გამოყენებით ბავშვი უფრო მაღალი გაიზრდება, ან ცილით ზედმეტად მდიდარი საკვები უფრო სასარგებლო იქნება მათი ჯანმრთელობისათვის. ადამიანის ორგანიზმი ასე მარტივი „მონყობილობა“ არ არის. ზედმეტი ცილა ზრდის დატვირთვისას თირკმელზე და შესაძლებელია მისი დაზიანების მიზეზი გახდეს.

გახსოვდეთ, ზომიერება ყველაფერში საჭიროა!

უკვე აღვნიშნეთ, რომ ცილით მდიდარია ხორცი, თევზი და ზღვის პროდუქტი, კვერცხი, პარკოსნები (სოიო, ლობიო, მუხუდო), რძე და რძის პროდუქტი, თუმცა შეიძლება არ იცოდეთ, რომ ცილა ბევრია აგრეთვე თხილში, ნიგოზსა და მზესუმზირაში.

მოცემული პროდუქტი ცილასთან ერთად მდიდარია ვიტამინებით, რკინით, მაგნიუმით, თუთიით. ეს ნივთიერებები კი მეტად მნიშვნელოვანია ბავშვის ჯანმრთელობისათვის.

რკინა ჩვენი ორგანიზმისთვის აუცილებელი მიკროელემენტი (მინერალი), რომელიც შედის ჰემოგლობინის შემადგენლობაში და საჭიროა ორგანიზმში ჟანგბადის ტრანსპორტირებისთვის. მისი ნაკლებობა იწვევს ანემიას. რკინა და თუთია ყველაზე უკეთ ცხოველური ცილოვანი პროდუქტიდან აითვისება.

ამრიგად, ცილა შეიძლება მივიღოთ ცხოველური ან მცენარეული საკვებიდან. უნდა გახსოვდეთ, რომ ცხოველური ცილა უკეთ აითვისება და შეიცავს ყველა იმ ე.წ. შეუცვლელ ამინომჟავას, რომელიც არ წარმოიქმნება ადამიანის ორგანიზმში.

თუ ბავშვი არ იღებს ხორცს ან თევზს, აუცილებელია ცილით მდიდარი სხვა საკვებით (ლობიო, სოიო და სხვ.) მათი ჩანაცვლება. ამავე დროს უმჯობესია, რომ იგი მცენარეულ ცილასთან ერთად იღებდეს ცხოველურ ცილას რძისა და რძის პროდუქტების, ან კვერცხის სახით.

თევზი მდიდარია ცილით, შეიცავს მრავალ მინერალურ ნივთიერებას და ადვილად ასათვისებელ ცხიმს, რომელიც მეტად მნიშვნელოვანია ბავშვის ნერვული სისტემის და მხედველობის განვითარებისათვის.

თხილი, მზესუმზირა, ნიგოზი ცილებთან ერთად გამოირჩევა მაღალი კალორიულობით, რის გამოც მცირე რაოდენობაც საკმარისია. საგულისხმოა ისიც, რომ ისინი გამოირჩევიან ალერგიულობით. ამიტომ არ არის რეკომენდებული მათი დიდი რაოდენობით გამოყენება.

მომზადეთ ბავშვთან ერთად „კვერცხის სოკო“

მოხარშულ კვერცხს თხლად ჩამოაჭერით ძირი და წვერი, შემდეგ ვრტიკალურად მოათავსეთ თევშზე შედარებით განიერი ნაწილით ქვემოთ, რომ არ წაიქცეს. თავზე ქუდივით დაახურეთ პომიდორის ნაჭერი, მორთეთ მაიონეზით ან არაჟნით.



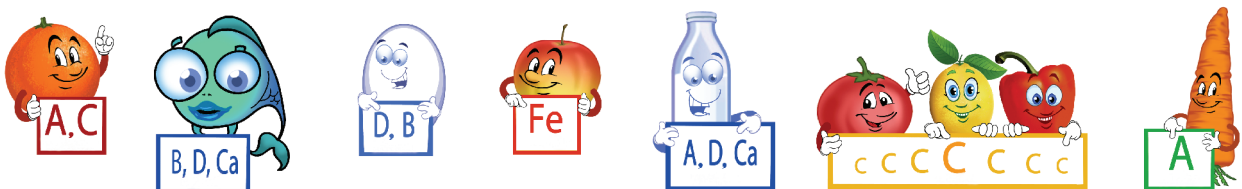
ვიტამინები და მინერალები

ვიტამინები და მინერალები ცოცხალი ორგანიზმისთვის უაღრესად საჭირო ნივთიერებებია. ამაზე მეტყველებს თვით სიტყვა ვიტამინის მნიშვნელობაც - “სა-სიცოცხლო ნივთიერება”. განასხვავებენ სხვადასხვა ვიტამინს, მათ ლათინური ასოებით აღნიშნავენ.

C ვიტამინი (ასკორბინის მჟავა) — ხალხში ფართოდ არის ცნობილი, რომ გაციების დროს აუცილებელია მისი მიღება. **C** ვიტამინი ეხმარება ადამიანის ორგანიზმს გაუმკლავდეს სხვადასხვა დაავადებას. მისი ნაკლებობის ან სრული არარსებობის დროს ქვეითდება იმუნიტეტი, ვითარდება დაავადება - სურავანდი, (სკორბუტი ანუ ცინგა), რომელიც ვლინდება ღრძილებიდან სისხლის დენით, კბილების მორყევითა და ჩამოცვენით. ეს დაავადება ხშირად ემართებოდათ მეზღვაურებს, რომლებიც ძირითად საკვებად თევზს იყენებდნენ, ხილსა და ბოსტნეულს კი თითქმის არ ჭამდნენ. ამ დაავადების მიზეზი დიდხანს იყო აუხსნელი, მაგრამ ერთმა გემის კაპიტანმა შეამჩნია, რომ თუ მეზღვაურები საკვებად ციტრუსებს მოიხმარდნენ, სურავანდი არ ემართებოდათ. ნლების შემდეგ აღმოჩნდა, რომ ციტრუსები შეიცავს დიდი რაოდენობით **C** ვიტამინს.

A ვიტამინის (რეტინოლი) ნაკლებობით გამოწვეული დაავადება „ქათმის სიბრმავეთ“ არის ცნობილი, რადგან მისი დეფიციტის დროს ქვეითდება მხედველობა შებინდებისას (ქათამიც ვერ ხედავს სიბნელეში). **A** ვიტამინის დეფიციტი ასევე აქვეითებს იმუნიტეტს და იწვევს კანის დაზიანებას, აქერცვლას, სიმშრალეს.

არსებობს **B** ვიტამინების დიდი ჯგუფი. **B** ჯგუფის ვიტამინებიდან ზოგიერთი დიდი რაოდენობით შედის მარცვლეულში, ზოგი კი - ხორცსა და თევზეულში. ამიტომ, თუ ადამიანი ვეგეტერიანელია (არ ჭამს ხორცს), მას შეიძლება ამ ჯგუფის ზოგიერთი ვიტამინის დეფიციტი განუვითარდეს, რაც, თავის მხრივ, იწვევს ანემიას (სისხლნაკლებობა).



ზოგჯერ ადამიანი წონის კორექციის მიზნით საკვებიდან მთლიანად იღებს მარცვლეულსა და მის ნაწარმს, რაც ყოველად გაუმართლებელია, რადგან, გარდა იმისა, რომ მარცვლეული ენერგიით უზრუნველყოფს ორგანიზმს, ის B ჯგუფის ზოგიერთი ვიტამინის შეუცვლელი წყაროცაა, ხოლო ამ ვიტამინების დეფიციტი იწვევს სისუსტეს, მეხსიერების და კონცენტრაციის უნარის დაქვეითებას, სწავლის პრობლემებს და ა.შ.

D ვიტამინის დეფიციტი იწვევს ყველასთვის ცნობილ დაავადებას – რაქიტს, რომელიც ვლინდება ძვლების დეფორმაციითა და ძლიერი ოფლიანობით. ეს დაავადება ძირითადად ჩვილებში გვხვდება.

D ვიტამინს დიდი რაოდენობით შეიცავს რძე და რძის ნაწარმი, თევზის ქონი, კვერცხის გული. თუმცა, D ვიტამინი კანშიც შეიძლება წარმოიქმნას მზის სხივების ზემოქმედებით.

მინერალები (მიკროელემენტები)

მინერალურ ნივთიერებათაგან მეტად მნიშვნელოვანია კალციუმი, რომელიც ძვლებისა და კბილების ერთგვარი საშენი მასალაა და ხელს უწყობს ბავშვის ზრდას. Ca (კალციუმი) დიდი რაოდენობით შედის რძესა და რძის ნაწარმში. სწორედ ამიტომაც მნიშვნელოვანი ამ პროდუქტის ყოველდღიური მიღება.

ბავშვის ორგანიზმისთვის აუცილებელი მიკოელემენტია იოდი (I). მისი დეფიციტი მოქმედებს ბავშვის გონებრივ განვითარებაზე.

საქართველოს ტერიტორიაზე არსებობს იოდის დეფიციტის ენდემური კერები, განსაკუთრებით მაღალმთიან რეგიონებში. ამიტომაც, ამ რეგიონებში აუცილებელია ბავშვის მენიუს გამდიდრება იოდის შემცველი პროდუქტით — ზღვის პროდუქტი (განსაკუთრებით ზღვის კომბოსტო), ასევე ხახვი, პრასი, ნესვი, იოდიზირებული მარილი.

ორგანიზმისთვის მეტად მნიშვნელოვანია ყველაზე “მაგარი” ელემენტი რკინა (Fe). რკინა შედის სისხლის წითელ სხეულაკებში (ერიტროციტებში) არსებული ჰემოგლობინის შემადგენლობაში. ერიტროციტების ძირითადი ფუნქციაა ჟანგბადის გადატანა ფილტვებიდან მთელს ორგანიზმში, ჰემოგლობინი და, შესაბამისად, რკინაც, ამ პროცესის უცვლელი მონაწილეა.

რკინის დეფიციტის დროს მცირდება ჰემოგლობინის რაოდენობა, ვითარდება ანემია (სისხლნაკლებობა), რაც შეიძლება გამოვლინდეს ადვილად დაღლით, ყურადღების დეფიციტით, სწავლის პრობლემებით, საერთო სისუსტით, სიფერძკრთალით და სხვ. რკინა განსაკუთრებით დიდი რაოდენობითაა ხორცში, ამასთან ხორცეულიდან რკინა უფრო იოლად შეიწოვება, ვიდრე მცენარეული პროდუქტიდან.

უნდა გავითვალისწინოთ, რომ ჩაი შეიცავს ნივთიერება ტანინს, რომელიც თრგუნავს რკინის შეწოვას ნაწლავებიდან, ამიტომ არასასურველია ხორციანი პროდუქტზე ჩაის დაყოლება. ასევე აღსანიშნავია, რომ დიდი რაოდენობით რძის მიღებამ (დღეში 1 ლიტრზე მეტი), შეიძლება გამოიწვიოს რკინის დეფიციტი, ვინაიდან ჭარბი რძე იწვევს ნაწლავის კედლის გალიზიანებას და რკინის შეწოვის დაქვეითებას.

უნდა მივცეთ თუ არა ბავშვს „მულტივიტამინი“?

ეს პრობლემა მეტად აქტუალურია გაზაფხულზე, როდესაც ცოცხალი ხილი და ბოსტნეული შედარებით მცირე რაოდენობითაა.

ვიტამინებისა და მიკროელემენტების მიღება სასურველია ბუნებრივი გზით, ხილის, ბოსტნეულისა და სხვა საკვები პროდუქტის საშუალებით. ბავშვების უმრავლესობას დამატებით ვიტამინების მიწოდება არ ესაჭიროება. მულტივიტამინის კომპლექსის დანიშვნა უნდა მოხდეს ექიმის მიერ, ბავშვის ასაკის გათვალისწინებით.

თუ ბავშვი ვეგეტარიანელია, მას შეიძლება განუვითარდეს B ჯგუფის ზოგიერთი ვიტამინის, თუთიის და რკინის დეფიციტი, ასეთ შემთხვევაში შესაძლოა საჭირო გახდეს მათი დამატება წამლის სახით.

ძირითადი ვიტამინებისა და მიკროელემენტების ფუნქციები

ვიტამინი მინერალი	წყარო	ფუნქცია	დეფიციტით გამოწვეული მდგომარეობა
ვიტ A	ღვიძლი, რძის პრო- დუქტები, თევზის ქონი, მწვანე და ნარინჯისფერი ბოსტნეული, პარკოსნები	ყველა ორგანოს (მათ შორის მხედველობის) ფუნქციონირებასა და ზრდის პროცესში მონაწ- ილეობა	ზრდაში ჩამორჩენა, მხედ- ველობის დაქვეითება, განს. ღამით ე.წ. "ქათმის სიბრმავე". ხშირი ავადობა იმუნიტეტის დაქვეითების გამო, კანის სიმშრალე
ვიტ D	თევზი, თევზის ქონი, ღვი- ძლი, კვერცხის გული	ძვლების ფორმირება, ზრ- დაში მონაწილეობა	ძვლების დარბილება და დეფორმაცია — "რაქიტი"
ვიტ C	ციტრუსები, ბულგარ- ული წინაკა, ასკილი, პო- მიდორი, კომბოსტო	ყველა სახის უჯრედის ფუნქციონირებაში მონ- აწილეობა.	სურავანდი (ცინგა), რეაქციის და აქტივობის დაქვეითება, დაღლილობა
ვიტ B ₂	მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნე-ული, ხორცი, კვერცხი, რძე	ნერვული სისტემის მო- ქმედებასა და ზრდაში მონაწილეობა	რეაქციის უნარის და აქ- ტივობის, დაქვეითება, დაღლილობა
ვიტ B ₁	მარცვლეული, პურ-ფუნ- თუშეული, ბარდა, სოიო, ლობიო, თხილი, ხორცი	ნახშირწყლების ათვისე- ბაში მონაწილეობა	კონცენტრაციის და მეხსიერების დაქვეითება, გალიზიანებადობა და დე- პრესია. მოზარდებში აგრესიული ქცევა.
ვიტ B ₁₂	ხორცი, თევზი, კვერცხი, რძე	სისხლის წარმოქმნასა და ნერვული სისტემის ფუნ- ქციონირებაში მონაწ- ილეობა	სისხლნაკლებობა - ანე- მია

ფოლის მუავა ვიტ B9	საფუარი, ფორთოხალი, თირკმელი, ღვიძლი, მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული	სისხლის წარმოქმნაში მონაწილეობა	სისხლნაკლებობა - ანემია
რკინა	ღვიძლი, ხორცი, კვერცხის გული, თევზი, მარცვლეული, ლობიო, ბარდა, სოიო, ისპანახი, ვაშლი	სისხლის წარმოქმნა, გონებრივი განვითარების ხელშეწყობა	ანემია, ზრდაში ჩამორჩენა, გონებრივი განვითარების შეფერხება, შრომისუნარიანობის დაქვეითება
კალციუმი	რძის პროდუქტი, თევზი, მწვანე ფოთლოვანი ბოსტნეული	ძვლების და კბილების ჩამოყალიბება, ზრდის პროცესსა და კუნთების მუშაობაში მონაწილეობა	ძვლების დარბილება და დეფორმაცია, კრუნჩხვა, ზრდის შეფერხება
იოდი	იოდირებული მარილი, ზღვის პროდუქტები	გონებრივი განვითარების ხელშეწყობა	ჩიყვი, გონებრივი განვითარების მკვეთრი შეფერხება
თუთია	ხორცი, თევზი, კვერცხი, მარცვლეული, პარკოსნები.	ფიზიკური განვითარება, სასქესო ორგანოების ფუნქციონირება, მონაწილეობა, ქრომოსომების შეხორცება	ზრდაში ჩამორჩენა, სქესობრივი განვითარების შეფერხება.
ფტორი	ფტორირებული წყალი, ჩაი, ზღვის პროდუქტი	ძვლებისა და კბილების ჩამოყალიბება	ძვლების დეფორმაცია და კბილების დაზიანება

ტკბილეული, მარილი და ცხიმი

რა არის სუფრის მარილი და საჭიროა თუ არა იგი ორგანიზმისთვის?

სუფრის მარილი ნატრიუმის ქლორიდია. ნატრიუმი მეტად მნიშვნელოვანი ელემენტია — იგი ხელს უწყობს ნაწლავებიდან საჭირო ნივთიერებების შეწოვას, აბალანსებს ორგანიზმში წყლის შემცველობას და არეგულირებს სისხლის წნევას.

ქლორი ასევე საჭირო ელემენტია. იგი ხელს უწყობს ორგანიზმის შინაგანი გარემოს რეგულირებას და კალიუმის შეწოვას.

ჭარბი რაოდენობით მარილის მოხმარებისას იზრდება ჰიპერტონიის, გულის და თირკმლის დაავადებების რისკი. მარილს ხომ “თეთრ სიკვდილსაც“ უწოდებენ.

ჭარბი მარილი ორგანიზმში მზა კერძებიდან ხვდება. ბევრი მარილია ძხვეულში, ნახევარფაბრიკატებში, სალათის შესაკაზმ სოუსებში, ჩიპსებში, მარინადებში, კრეკერებში. ბავშვებისთვის კერძი სასურველია უმარილოდ მოამზადოთ მარილი ან მცირე რაოდენობით დაამატოთ, რადგან საკვებ პროდუქტებში არსებული მარილი ორგანიზმისთვის სავსებით საკმარისია.

სხვადასხვა ქვეყანაში, და მათ შორის საქართველოშიც, მარილს უმატებენ იოდს, რომელიც მნიშვნელოვანია ფარისებრი ჯირკვლის ნორმალური ფუნქციონირებისათვის და ბავშვის ტვინის განვითარებისათვის.

საინტერესო ფაქტები მარილზე:

- მარილის დამატება აბაზანაში იწვევს მოღუნებას.
- მარილს უმატებენ ნამცხვრებში, რადგან ის აუმჯობესებს ნამცხვარის არომატს და გემოს.
- ცხოველები ხშირად აკითხავენ მლაშობს მარილის სალოკად.

დავამატოთ თუ არა საკვებს შაქარი?

შაქარი მიეკუთვნება ნახშირწყლებს, რაც ადამიანის ორგანიზმის ენერჯის ძირითადი წყაროა.

ნახშირწყალი არსებობს რთული (სახამებელი) და მარტივი (გლუკოზა, ფრუქტოზა და გალაქტოზა).

მარტივი შაქარი შედის ხილისა (ფრუქტოზა) და რძის (ლაქტოზა) შემადგენლობაში. იგი სწრაფად იშლება, შეინოვება და ასევე სწრაფად მოიხმარება.

როული ნახშირნაცლები შედის ხილში, ბოსტნეულსა და მარცვლეულში. ისინი შედარებით ნელა იშლება, თანდათან შეინოვება და უზრუნველყოფს ორგანიზმს ენერგიით ხანგრძლივი დროის განმავლობაში.

ზედმეტ ნახშირნაცლებს, რომელსაც ორგანიზმი ვერ მოიხმარს, გარდაქმნის ცხიმოვან ქსოვილად. სწორედ ამიტომ, ტკბილეულის და ცომეულის ჭარბი მოხმარება იწვევს სიმსუქნეს.

ასევე არსებობს ხელოვნური გზით მიღებული მარტივი შაქრები - საკვების ნებისმიერი ტკბილი დანამატი (მაგალითად შაქარი, და შაქრის შემცველი დამატკობლები), მათი ჭარბი გამოყენება ზრდის შაქრიანი დიაბეტის, გულის დაავადებების, კარიესის, სიმსუქნის, დეპრესიის რისკს.

ხილი და ბოსტნეული შეიცავს როგორც როულ, ისე მარტივ ნახშირნაცლებს, მაგრამ შეუძლებელია იმდენი ხილი და ბოსტნეული ჭამოს ადამიანი, რომ ორგანიზმში დაგროვდეს ისეთი რაოდენობა მარტივი ნახშირნაცლებისა, რომელიც მავნე ზემოქმედებას გამოიწვევს. შესაბამისად, მიზანშეწონილია კვებით რაციონში ბუნებრივი ნახშირნაცლების გამოყენება ხილის, ბოსტნეულისა და მარცვლეულის სახით და ხელოვნური გზით მიღებული ნახშირნაცლების (შაქრის) შეზღუდვა.

არ არის სასურველი ჩაიში შაქრის დამატება. მოარიდეთ ბავშვი შაქარში ამოვლებულ ხილსა და თხილეულს. ნამცხვრის გამოცხოვისას, გამოიყენეთ იმაზე ნაკლები შაქარი, ვიდრე ეს რეცეპტშია მოცემული.

გახსოვდეთ! იმ ოჯახში, სადაც ტრადიციულად ბევრ ტკბილეულს მიირთმევენ, ბავშვიც იოლად იძენს ამ მავნე ჩვევას.

რა სახით უნდა მიიღოს ბავშვმა ცხიმი?

ცხიმი მეტად მნიშვნელოვანი ენერგიის წყაროა. ორგანიზმი ინახავს ცხიმის მარაგს და მოიხმარს შიმშილის დროს.

საკვები პროდუქტების ნაწილი შეიცავს ცხიმს, მაგალითად: ხორცი, თევზი, კვერცხი, რძე, ყველი, ზღვის პროდუქტი.

ცხიმით შედარებით მდიდარია კარაქი, ერბო, ნალები, არაჟანი, მარგარინი,

ნიგოზი, მზესუმზირა, თხილი, ავოკადო, ზეთისხილი, არაქისი.

ცხიმის მცირე რაოდენობით მიღება აუცილებელია ორგანიზმისთვის, ვინაიდან იგი წარმოადგენს ენერჯის წყაროს, იცავს ორგანოებს დაზიანებისაგან, ხელს უწყობს სითბოს შენარჩუნებას და ცხიმში ხსნადი ვიტამინების შენვას.

ზედმეტი ცხიმის მიღება იწვევს წონის მატებას, ზრდის გულ-სისხლძარღვთა დაავადებების განვითარების რისკს. განსაკუთრებით საზიანოა ის საკვები, რომელიც დიდი რაოდენობით ცხიმზე მზადდება მაგ.: ჩიფსი, სწრაფი კვების პროდუქტი, ნამცხვრები.

არ შეიძლება ერთხელ გამოყენებული ცხიმის ხელმეორედ მოხმარება საკვების მოსამზადებლად, რადგან ამ დროს წარმოიქმნება კანცეროგენული ნივთიერებები.

ცხიმები შემადგენლობით განსხვავდებიან ერთმანეთისგან. მცენარეული და ზღვის პროდუქტებში შემავალი ცხიმი უფრო სასარგებლო და ადვილად ასათვისებელია, ვიდრე ცხოველური. ასეთი ცხიმი ხელს უწყობს თავის ტვინის და გრძნობათა ორგანოების ფუნქციონირებას და იცავს ბავშვს მომავალში გულ-სისხლძარღვთა და სიმსივნური დაავადებებისაგან.

ცხიმის საკვებიდან მთლიანად ამოღება არ შეიძლება, ვინაიდან ზოგიერთი ცხიმოვანი მჟავა შეუცვლელია ადამიანისთვის და მათი მიღება მხოლოდ საკვებითაა შესაძლებელი. ყოველდღიურად მიღებული ცხიმიდან უმჯობესია ნახევარზე მეტი მოდიოდეს მცენარეულ ცხიმზე.



წყალი და მისი მნიშვნელობა

თქვენ ალბათ იცით, რომ ადამიანის ორგანიზმის ნახევარზე მეტს წყალი შეადგენს, ამიტომ წყლის გარეშე ადამიანის და ზოგადად ყველა ცოცხალი არსების სიცოცხლე წარმოუდგენელია. საკვების გარეშე ადამიანის ორგანიზმს შეუძლია დაახლოებით ერთი თვე გაძლოს, უწყლოდ კი მხოლოდ რამდენიმე დღე.

რატომ არის წყალი ასეთი მნიშვნელოვანი?

იგი შედის ყველა უჯრედის და ქსოვილის შემადგენლობაში და მონაწილეობს ყველა სასიცოცხლო პროცესში.

წყლის გარეშე შეუძლებელია სისხლის მიმოქცევა, იმუნური სისტემის ფუნქციონირება, საჭმლის მონელება, ფიზიკური აქტივობა და სხვა აუცილებელი სასიცოცხლო პროცესები.

წყალში კარგად იხსნება სხვადასხვა ნივთიერება, ამდენად იგი მონაწილეობს ორგანოების აუცილებელი ნივთიერებებით მომარაგებაში და ორგანიზმიდან შლაკების გამოტანაში.

რამდენი სითხე უნდა მიიღოს ბავშვმა?

თქვენ შესაძლოა ფიქრობთ, რომ ბავშვი საკმარის სითხეს სვამს, რადგან იგი მუდამ ითხოვს წყალს, როცა სწყურია.

ეს ნაწილობრივ მართალია, მაგრამ უნდა იცოდეთ, რომ ბავშვები ხშირად ვერ გრძნობენ წყლის ნაკლებობას.

მაგალითად ზაფხულში, როცა გარემოს ტემპერატურა მაღალია, ასევე ფიზიკური დატვირთვისა და ავადმყოფობის დროს, ჭარბი რაოდენობით გამოიყოფა ოფლი. შესაბამისად ორგანიზმი ბევრ სითხეს კარგავს, სუსტდება და შესაძლოა ამ დროს წყურვილის გრძნობა საერთოდ არ გაჩნდეს. ასეთ შემთხვევებში ბავშვს აუცილებლად უნდა მიაწოდოთ სითხე, დანაკარგის შესავსებად, მიუხედავად იმისა, ითხოვს თუ არა.

გახსოვდეთ, სითხის დიდი რაოდენობით დაკარგვამ შეიძლება გამოიწვიოს სხვადასხვა ორგანოს ფუნქციონირების დარღვევა, თავის ძლიერი ტკივილი, ძილიანობა, სისუსტე, რაც ხშირ შემთხვევაში საჭიროებს გადაუდებელ სამედიცინო დახმარებას.

არ დაგავინყდეთ, რომ ორგანიზმისთვის საზიანოა ზედმეტი სითხის მიღება. ეს ინვესს უჯრედებისა და ქსოვილების გაჯირჯვებას, იზრდება გულსისხლძარღვთა სისტემისა და თირკმელების დატვირთვა.

ბავშვმა ყოველდღიურად 1-2 ლიტრი სითხე უნდა მიიღოს. თუ ბავშვს თითქოს "სულ სწყურია" და ყოველდღიურად იღებს 2 ლ-ზე მეტ წყალს, ეს შეიძლება გარკვეული დაავადების ნიშანი იყოს. ამიტომ მიმართეთ ექიმს.

როგორ ივსება სითხის მარაგი?

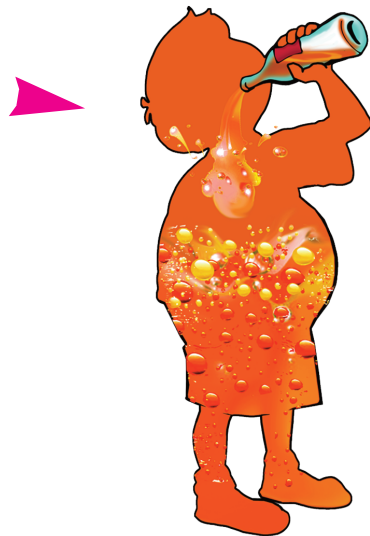
სითხის მარაგის შესავსებად საუკეთესოა სუფთა წყლის გამოყენება. თუმცა, ორგანიზმის მოთხოვნილების დაკმაყოფილება წყლით მდიდარი სხვადასხვა პროდუქტითაც შეიძლება რძე და რძის პროდუქტი (მანონი, კეფირი), ხილის წვენი, სხვადასხვა ხილი, ბალჩეული და ბოსტნეული (საზამთრო, ნესვი, ციტრუსები, კიტრი, პომიდორი წვნიანი კერძები და სხვ.).

ზოგი ბალახოვანი ნაყენი, ყავა, კაკაო, ჩაი და ტკბილი გაზიანი სასმელი შეიცავს კოფეინს, რომელსაც შარდმდენი თვისება გააჩნია და სითხით შევსების ნაცვლად ხელს უწყობს ორგანიზმიდან სითხის დიდი რაოდენობით გამოყოფას.

ტკბილი გაზიანი სასმელები და ხილის წვენები დიდი რაოდენობით შეაქარს შეიცავენ. შეაქარი კი ხელს უწყობს გაზების დაგროვებას და წონაში მატებას. ამდენად, მათი ხშირად გამოყენება მიზანშეწონილი არ არის.

სასმელად ყველაზე კარგია სუფთა წყლის გამოყენება.

**ტკბილი
გაზიანი
სასმელი**



წყალი

როგორ მივაჩვიოთ ბავშვი წყლის დალევას?

თქვენ კარგად იცით, რომ მაღაზიებში უამრავი, ლამაზად გაფორმებული ნაირგვარი სასმელი იყიდება. ასევე ნაირგვარია მიმზიდველი სარეკლამო რგოლები, როგორც ტელევიზიით, ასევე ბავშვისთვის ხელმისაწვდომი სხვა საშუალებებით. ამდენად, იზღუდება შესაძლებლობა იმისა, რომ ბავშვმა ნატურალური წყლის სასარგებლოდ გააკეთოს არჩევანი, თუ მას უფროსი არ დაეხმარა.

როგორ უნდა მოიქცეთ?

- როცა მოგწყურდებათ, სასმელად წყალი გამოიყენეთ, რადგან თუ წყურვილის დასაკმაყოფილებლად გაზიან სასმელს მიირთმევთ, ბავშვიც იგივეს გაიმეორებს.
- ბავშვის თანდასწრებით ისაუბრეთ წყლის მნიშვნელობაზე. თუ ბავშვი ამ დროს გამოხატავს ინტერესს და კითხვას დაგისვამთ, აუცილებლად უპასუხეთ და ჩართეთ საუბარში, შესთავაზეთ წასაკითხად საბავშვო მოთხრობები ან ნარკვევები წყლის შესახებ.
- ბავშვს წყლის დასალევად თავისი ჭიქა უნდა ჰქონდეს, უმჯობესია, თუ ჭიქა ლამაზი ნახატებით იქნება გაფორმებული.
- ოჯახში სუფთა და ნატურალური წყალი ბავშვისთვის ხელმისაწვდომ ადგილას უნდა იდგეს. სასურველია ბავშვმა ოთახის ტემპერატურის წყალი სვას.
- წყლის მიმართ ინტერესის გასაღვივებლად კარგია ასეთი მარტივი ხერხის გამოყენება - ბავშვს ერთი ნაჭერი ფიგურული ყინული ჩაუგდეთ წყალში. იგი ყურადღებით აკვირდება იმას, თუ როგორ დნება ყინული, როგორ იცვლის თანდათან ფორმას და ამ წყალს გემოსაც სიამოვნებით გაუსინჯავს.
- თუ ბავშვს რატომღაც წყლის გემო არ მოსწონს, შეგიძლიათ ჭიქაში ერთი ნაჭერი ლიმონი ჩაუგდოთ.
- ბავშვმა უნდა იცოდეს, რომ წყალი გამოიყენება არა მხოლოდ დასალევად, არამედ პირადი ჰიგიენის დასაცავად, მცენარეების მოსარწყავად, გასარეცხად და სხვ.

დღის რეჟიმი და მისი მნიშვნელობა

დღის რეჟიმი გულისხმობს ყოველდღიური აქტივობების დროში რაციონალურ განაწილებას. რეჟიმის დაცვა განსაკუთრებით მნიშვნელოვანია სასკოლო ასაკის ბავშვებისთვის, რადგან ხელს უწყობს ბავშვს სწორად დაგეგმოს სწავლის, დასვენებისა და გართობისთვის განკუთვნილი დრო, მთელი დღის განმავლობაში შეინარჩუნოს შრომისუნარიანობა და კომფორტულად იგრძნოს თავი.

სწორად დაგეგმილი დღე მეტად მნიშვნელოვანია ბავშვის როგორც ფიზიკური, ისე გონებრივი განვითარებისა და სასკოლო პროგრამის წარმატებით დაძლევისათვის.

როგორ დავეხმაროთ პატარას დღის რეჟიმის შედგენაში?

დანყებით კლასებში ბავშვებს უჭირთ დამოუკიდებლად დღის რეჟიმის შედგენა და მით უფრო სხვადასხვა წესების დაცვა. ამაში თქვენ უნდა დაეხმაროთ.

თუმცა გახსოვდეთ, რომ ამ პროცესში მოზრდილთან ერთად ბავშვმაც უნდა მიიღოს მონაწილეობა. მაშინ იგი იგრძნობს მეტ პასუხისმგებლობას შემუშავებული წესების დაცვაზე.

- დღის რეჟიმის განსაზღვრის დროს აუცილებლად შეუთანხმეთ პატარას ყველა დეტალი, ჰკითხეთ მოსაზრება, ყურადღებით მოუსმინეთ მის შეხედულებებს.
- გაითვალისწინეთ - ბავშვის დღე ისე უნდა დაიგეგმოს, რომ გამოყოფილი იყოს დრო როგორც გონებრივ და ფიზიკურ აქტივობაზე, ისე კვებაზე, დასვენებასა და გართობაზე.
- ეცადეთ დღის რეჟიმის შემუშავების პროცესი ბავშვისთვის სახალისოდ და საინტერესოდ წარმართოთ.

- უთხარით პატარას, რომ გსურთ მასთან ერთად ლამაზად გააფორმებული დღის რეჟიმის შედგენა და ამაში მისი დახმარება გჭირდებათ.
- შესთავაზეთ მოიტანოს ფერადი ფანქრები და ფურცელი, სახატავი რვეული, ან დღიური.
- მასთან ერთად დაგეგმეთ კვირის ყველა დღე, ფერადი ფანქრებით ჩამონერეთ აქტივობები ფურცელზე, გვერდით საათი მიუწერეთ.
- აღნიშნული პროცესი გამოიყენეთ იმისთვისაც, რომ ბავშვს საათის ცნობა ასწავლოთ.
- შესთავაზეთ ბავშვს გააფორმოს ნაწერი მისთვის სასურველი ნახატებით ან აპლიკაციებით.
- შემდეგ მასთან ერთად შეარჩიეთ ადგილი, სადაც ამ „მნიშვნელოვან დოკუმენტს“ მოათავსებთ. ეს შეიძლება იყოს ბავშვის საწერი მაგიდა, წიგნების თარო ან კედელი.

ცოტა ხანში აღმოაჩინეთ, რომ ბავშვი ხალისით ათვალთქვამს თავის დღის რეჟიმს და ცდილობს დაიცვას ის წესები, რომლებიც „თავად შეადგინა“ და ლამაზი ნახატებით გააფორმა.

რა უნდა გაითვალისწინოთ დღის რეჟიმის შედგენისას?

„მნიშვნელოვანი დოკუმენტი“, რომელიც ბავშვთან ერთად შექმენით აუცილებლად უნდა მოიცავდეს გაღვიძების და დაძინების დროს, დილისა და საღამოს ტუალეტს, სკოლაში წასვლისა და უკან დაბრუნების დროს, ოთხჯერად კვებას დღის განმავლობაში, მეცადინეობის, დასვენების, ფიზიკური აქტივობისა და ჰაერზე სეირნობის პერიოდებს.

გახსოვდეთ, დღის რეჟიმის შედგენა ჯერ კიდევ არ ნიშნავს იმას, რომ ბავშვი ყველა წესის შესრულებას დამოუკიდებლად მოახერხებს. თქვენ დიდხანს მოგიწევთ იყოთ ბავშვის დამხმარე და თანამოაზრე. ისიც უნდა გახსოვდეთ, რომ დღის რეჟიმის ყველა პუნქტი მნიშვნელოვანია და თუ ბავშვი რამის გაკეთებას სწორად ვერ ახერხებს, არ დასაჯოთ, არამედ შეახსენეთ და დახმარება შესთავაზეთ.

კვება

ბავშვების უმრავლესობას დილით გაღვიძება უჭირს, აგვიანდება და სკოლაში საუზმის გარეშე მიდის.

ეს დაუშვებელია!

დადგენილია, რომ ადამიანები, რომლებიც არ საუზმობენ, ნაკლებად ენერგიულები არიან, აქვთ დაგვიანებული რეაქცია, დაქვეითებული შრომისუნარიანობა და ყურადღების კონცენტრირების უნარი.

მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი მიაჩვიოთ 12 დან 1 საათამდე წახემსებას.

ამისთვის კარგია, თუ სახლიდან გაატანთ რამე წასახემსებელს, თუნდაც ვაშლს. თუ სკოლაში სამზარეულოა, ურჩიეთ შეიძინოს იოგურტი ან ხაჭო. ყურადღება მიაქციეთ, რომ სკოლაში ყოფნისას ბავშვი არ მიეჩვიოს დიდი რაოდენობით სწრაფი კვების პროდუქტების (ჩიფსი, ფუნთუშა, ჰამბურგერი, ტკბილი გაზიანი სასმელი) გამოყენებას.

სკოლიდან დაბრუნების შემდეგ ასადილეთ. სადილი მიზანშეწონილია შეიცავდეს წვნიანს, ბოსტნეულის სალათს და ხორცის ან თევზის კერძს. ვახშმობა მიზანშეწონილია დაძინებამდე 2-3 საათით ადრე, შედარებით მსუბუქი საკვებით (ხაჭო, მანონი, იოგურტი, ხილი), რაც ხელს შეუწყობს საკვების იოლად მონელებას და მშვიდ ძილს.

ფიზიკური აქტივობა

მეტად მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვი ადრეული ასაკიდანვე მიეჩვიოს ფიზიკურ აქტივობას. კვლევებით დადგენილია, რომ ასეთი ბავშვი ფიზიკურად უკეთ ვითარდება, დამოუკიდებლობის განცდა და საკუთარი თავის რწმენა უყალიბდება, კარგი მადა და მშვიდი ძილი აქვს. იგი ყურადღების კონცენტრირების, სტრესულ სიტუაციებთან გამკლავებისა და სწავლის უკეთესი უნარით გამოირჩევა. სპორტი და ფიზიკური აქტივობა ეხმარება მას სხვა ბავშვებთან ურთიერთობის დამყარებაში და ხელს უწყობს სოციალური უნარების განვითარებას.

რეკომენდებულია, რომ ბავშვი, ყოველდღიურად, ერთი საათის განმავლობაში მაინც იყოს ჩართული ზომიერი ფიზიკური დატვირთვის აქტივობაში.

არ არის მიზანშეწონილი სპორტის რაიმე სახეობაში ბავშვის ჩართვა 7-8 წლის ასაკში, რადგან მას უჭირს წესების დაცვა. ამ ასაკის ბავშვები სიუჟეტურ მოძრავ თამაშებს ამჯობინებენ.

მეცადინეობა და დასვენება

6-7 წლის ასაკის ბავშვისთვის მნიშვნელოვანია მეცადინეობისა და დასვენების საათების სწორად განაწილება. ამ ასაკში ბავშვს გაკვეთილების მოსამზადებლად 2 სათზე მეტი არ უნდა დასჭირდეს.

ყურადღება მიაქციეთ იმას, რომ ბავშვი მაგიდასთან დიდხანს არ იჯდეს, დაახლოებით 35-40 წუთში ერთხელ რამდენიმე წუთით შეისვენოს, ადგეს, გაიარ-გამოიაროს ან ნებისმიერი მსუბუქი ფიზიკური აქტივობა შეასრულოს, რაც სისხლის მიმოქცევას ააქტიურებს და გონებრივ მუშაობას უწყობს ხელს.

დღის განმავლობაში ბავშვი 3-4 საათის განმავლობაში ჰაერზე უნდა იყოს. ეს პერიოდი სკოლაში წასვლა-მოსვლის დროსაც მოიცავს.

ბავშვის დღის რეჟიმი ისე დაგეგმეთ, რომ თამაშის დრო საკმარისად ჰქონდეს. გახსოვდეთ, ბავშვისთვის თამაშს უდიდესი მნიშვნელობა აქვს, იგი თამაშით სწავლობს და აღიქვამს სამყაროს. შესთავაზეთ მას ისეთი თამაშები და სათამაშოები, რომლებიც აზროვნების განვითარებას უწყობს ხელს (სხვასხვა კონსტრუქტორი, სამაგიდო ლოტო, საბავშვო კროსვორდი, ლაბირინთი და სხვ).

არ დაგავინწყდეთ, ბავშვს დღეში ერთი საათი მაინც უნდა ჰქონდეს ისეთი, რომელსაც საკუთარი სურვილისამებრ გამოიყენებს.

მეტად მნიშვნელოვანია ძილის რეჟიმის დაცვაც. ზოგ ბავშვს ამ ასაკში შუადღეზე დაძინებაც უყვარს. ასეთ შემთხვევაში მან ღამით 10 საათზეც შეიძლება დაიძინოს. თუ ბავშვი დღისით არ იძინებს, დასაძინებლად 9 საათზე უნდა

დანვეს. დაძინებამდე კარგია შხაპის მიღება. არ დაგავიწყდეთ ძილის წინ ოთახის განიავება. ამ ასაკში ბავშვს 10 საათი უნდა ეძინოს.



კომპიუტერი და ტელევიზორი

განსაკუთრებული ყურადღება დაუთმეთ დროს, რომელსაც ბავშვი კომპიუტერთან და ტელევიზორთან ატარებს.

ჩვენ ვცხოვრობთ მაღალი ტექნოლოგიების საუკუნეში. კომპიუტერთან ადრეულ ასაკში ურთიერთობა უკვე ჩვეულებრივი მოვლენაა.

კომპიუტერული თამაშები ხელს უწყობს აზროვნების, პრობლემების გადაჭრის და ყურადღების კონცენტრირების უნარის განვითარებას. იგი ასევე ხელს უწყობს ინტერაქტიულ სწავლებას.

ამავე დროს, არაერთი კვლევის შედეგად დადგენილია, რომ კომპიუტერთან მუშაობის/თამაშის და ტელევიზორის ყურების დრო არ უნდა აღემატებოდეს 2 სთ-ს დღეში. აგრეთვე რეკომენდებულია, რომ 30-45 წუთის შემდეგ ბავშვმა შეისვენოს 10-15 წუთით მაინც.

- ხანგრძლივი დროის გატარება კომპიუტერთან და ტელევიზორთან იწვევს სწავლის უნარის დაქვეითებას, ყურადღების კონცენტრაციის პრობლემებს, ასევე კითხვისა და მეტყველების უნარის დარღვევებს.

- კვლევებით აგრეთვე დადასტურებულია, რომ კომპიუტერთან/ტელევიზორთან ხანგრძლივი დროის გატარებისას ვითარდება ტვინის იმ ნაწილის დაზიანება, რომელიც პასუხისმგებელია დაგეგმვაზე, ორგანიზებასა და თანმიმდევრულობაზე, ასევე ისეთ უნარ-ჩვევებზე, როგორცაა თვითკონტროლი და ყურადღება.
- მეტად მნიშვნელოვანია მხედველობაზე ზეგავლენაც. დადგენილია, რომ ხანგრძლივი დროის განმავლობაში კომპიუტერის/ტელევიზორის გამოყენება მკვეთრად ზრდის ახლომხედველობის (მიოპია) განვითარების რისკს.

ყურადღება მიაქციეთ იმასაც, თუ რას უყურებს ბავშვი ტელევიზორში, ან რას თამაშობს კომპიუტერში. შეურჩიეთ ბავშვს საბავშვო გადაცემები და ისეთი თამაშები, რომლებიც გონებრივ განვითარებას უწყობს ხელს. მოარიდეთ ბავშვი საშინელებათა ფილმებს, ასაკისთვის შეუფერებელ გადაცემებს. ისინი ხელს უწყობენ ბავშვებში შიშების, აგრესიის, დეპრესიისა და მავნე ჩვევების განვითარებას.

