



Батьківські обійми: 7 причин, чому потрібно частіше пригортати до себе своїх дітей

А ви знаєте, що залишені діти в лікарнях, майже не плачуть? Вони лежать у своїх ліжечках, наче все розуміють, що зараз їм дадуть їсти та перевдягнуть. А навіщо репетувати? Усе одно ніхто не прийде, не обійме, не поцілує. Відмовники навіть ніколи не відчували цього материнського тепла, яке ніхто не замінить. Такі діти зазвичай ростуть кволими та майже без емоцій, наче непотрібні самі собі. Дуже прикро, що так буває навіть у повноцінній сім'ї, де мати та батько виховують обділених любов'ю хлопчиків і дівчаток. Чому так важливі батьківські обійми та поцілунки?



Обійми здатні лікувати

Обійми та поцілунки впливають на розвиток дитячів. Якщо в дитинстві потреба дитини в тактильному дотику не була задоволена, то хлопчики та дівчатка виростають з відчуттям порожнечі в середині. Це відчуття супроводжує їх протягом життя та спричиняє страх у разі зближення з іншими людьми (колегами, коханими, рідними).

Немовлятам дотики, обійми матері та батька забезпечують відчуття повної безпеки — батьки поряд й страх зникає. Коли діти трохи підростають, їм так само потрібні дотики та обійми, навіть коли стають самостійними та починають освоюватися у колективі інших маленьких дітей. Чи доводилося вам бачити, як маленька дитина грається, бігає неподалік мами на прогулянці, повсякчас підбігаючи, торкаючись мами чи обіймаючи її? А коли малюк

випадково впаде, що перше допомагає замість знеболювального? Звісно — це матусині обійми та поцілунки!

До речі, учені виявили, що енергія, яку віддає матуся дитині, обіймаючи її чи гладячи по хворому місцю, дійсно здатна полегшити біль, адже вона заряджена материнською любов'ю. У людини найбільше енергії згущується в руках. Якщо розвивати ці здібності, можна лікувати себе й інших людей. Але це потребує значних енергетичних затрат і сил. Після таких лікувань людина відчуватиме втому, буде знесилена, тому не всі до цього готові.



З рідною дитиною це відбувається природним шляхом. Мати на підсвідомому рівні поцілунками, наче кішка «залізує» рани дитинчаті, а обіймами зупиняє біль. Таким чином можна полегшити, зовсім позбавити дитину як від болю розбитого коліна, так і від психологічного болю (розчарування в першому коханні, сварка з другом тощо).

Обійми не лише матері, але й батька та інших близьких можуть мати анестетичний ефект, але лише тоді, коли є щира безумовна любов до дитини. Учені робили експерименти та виявили, коли дітям роблять медичні маніпуляції, реакція дітей без батьків і з ними різниться. У другому випадку малюки спокійніше поводитися під час процедури, особливо, коли відчували тактильний дотик рідних.

Кому більше потрібні пестощі — хлопчикам чи дівчаткам?

Деякі батьки вважають, що хлопчиків виховувати суворо та менше з ними панькатися, не багато приділяти часу обіймам та поцілункам. Як свідчать статистичні дані, дівчаток (немовлят) дійсно обіймають більше у 5–6 разів, ніж хлопчиків. Це факт, і панькатися з майбутніми чоловіками не слід, але ж пестощів їм також бракує. Але це не сюсюкання в звичайній формі, наприклад, з підлітком — цілування та хвилювання переляканих матусь, а раптом мій 2-х метровий хлопчик упаде, чи хтось ніс йому розіб'є; а звичайні обійми, лоскотання та ніжні торкання голови.

Коли діти зовсім маленькі, то їм так само потрібні обійми та поцілунки. Трохи згодом хлопчики потребують не пестощів, а поплескування по плечу, на знак похвали чи чоловічі рукостискання під час вітання та подяки. Дівчатка з віком потребують тактильного контакту більше, у 11–13 років їм необхідна увага в формі обіймів, пестощів для того, щоб вони не

накоїли дурниць та помилок у своєму житті. Не віддали свою цнотливість першому, хто приголубить, що, на жаль, дуже часто буває. Звичайне чоловіче бажання дитина сприймає щиро, як справжнє кохання, бо їй бракує щирих обіймів і тактильного контакту від батьків.



Тому сумлінні батьки завжди замислюються над тим, чи достатньо уваги приділяють донечці? Чи почуватиметься вона добре в теплих обіймах матері з татом? Чи правильно вони пестять хлопчика? Яким є тактильний контакт з батьками у сина? Турботливі матері з татусями розуміють, наскільки важливі обійми та навіть вони потрібні.

1. **Обійми та поцілунки** поліпшують фізичний та психологічний стан дитини.
2. **Обійми та поцілунки** підвищують стійкість до стресів малюка.
3. **Обійми та поцілунки** — це справжні «природні ліки». Якщо достатньо обіймати та цілувати дитину, у неї виробляється гормон щастя — ендорфін, здатний позбавити болю й викликати ейфорію.
4. **Обійми та поцілунки** дають дітям відчуття захищеності та знижують їхню тривогу.
5. **Обійми та поцілунки** допомагають дітям краще розвиватися. Діти, яких частіше пестять батьки, випереджають у розвитку своїх однолітків.
6. **Обійми та поцілунки** навчають бути доброзичливим й радісним. У державах, де прийнято відкрито виявляти одне до одного емоції — обійматися та цілуватися під час зустрічі, люди живуть у мирі та злагоді.
7. **Обійми та поцілунки** — це найпростіші способи допомогти дитині почуватися щасливою. Вони тривають усього 15–20 с, а дарують багато емоцій на півдня.

Тактильний контакт з дітьми — одне із головних складових гармонійних взаємин між батьками та дітьми. Тому слід це знати. А зараз просто обійміть своїх дітей, не залежно від того, скільки їм виповнилося років, поцілуйте їх та скажіть щось приємне.



Чому діти не знають, що не все можна купити?

У дитинстві легко купити дружбу, іграшку, повагу однолітків просто за цукерку чи інші солодощі. Цукерки — це основна валюта дитинства, єдина, за яку можна купити все. Діти звикають до цього і не розуміють, чому не можна купити подібне за гроші. Звідси

Оформити передплату можна на сайті: www.4mamas-club.com



виникають труднощі у поясненні цінності грошей, істерики з вимогами «Купи!». Насправді дитина повинна розуміти, що купити можна не все, що їй заманеться. Розуміти це починаєш із досвідом. Ніхто конкретно не пояснює зазвичай те, що не все можна купити й продати. Та дивлячись на деяких окремих особистостей, аналізуючи загальну ситуацію в країні, складається враження, що пояснювати декому в дитинстві варто було б. Щоб у майбутньому ваша дитина не стала однією з таких особистостей, здатних купити й продати все, навіть нематеріальне, уже зараз пояснюйте, що не все можна продати й купити.

Навчайте безкорисливості. Повсякчас намагайтеся вчити дитину робити щось не за плату, а просто так: допомогти по дому, поступатися місцем у транспорті, допомагати старшим, дружити не заради іграшок, а лише з тими, з ким цікаво, не звертати уваги на матеріальне становище однолітків. Поступово дитина навчиться цінувати людські якості, виховає в собі людяність, щирість і зрозуміє сама, що ставлення не купується за гроші та не продається.



Проводьте бесіди. Перед тим, як іти до магазину, поговоріть із дитиною. Якщо ви скажете дитині просто: «Вибач, у нас немає грошей!», то навряд чи вона це зрозуміє. Обов'язково скажіть, що ви не купите їй бажану річ сьогодні не через те, що вам так хочеться і не через свої примхи чи образи. Пояснюйте, що крім дитини в сім'ї ще є інші члени — брати, сестри, бабусі й дідусі, у яких теж є потреби та бажання. Так малюк навчиться згодом цінувати інших, їхні бажання.

Запропонуйте вибір. Дитина повинна зрозуміти, що гроші не падають з неба, а їх заробляють працюю. Коли відмовляєте, давайте все одно зрозуміти дитині, що ви дуже хотіли б купити їй бажану річ, але не завжди можете. Одразу пропонуйте альтернативу: «Пропоную продати твої старі іграшки, а на виручені кошти купимо те, що ти зараз хочеш». Зазвичай діти не погоджуються. Пояснюйте, якщо ви зараз купите саме те, чого дитина так бажає, тоді хтось з вашої родини буде обділений. Вам доведеться пояснювати таке не один раз, поки дитина зрозуміє все так, як належно.

Приділяйте більше уваги. Іноді дійсно, щоб пояснити дитині, що не все можна купити й продати, достатньо просто приділяти більше уваги дитині, тоді вона не вимагатиме компенсувати цю увагу покупками. Якщо інтерес до щойно куплених речей швидко зникає,

радість минає одразу після покупки, це означає, що за допомогою покупок ви відкупляєтеся від дитини. Більше спілкуйтеся, грайтеся, читайте й гуляйте, і проблема розв'яжеться сама. Дитина, яку цінують в родині, люблять, теж виросте люблячою і доброю. Їй ніколи не спаде на думку купувати або продавати відчуття.

Не сваріться через гроші. З фінансовими проблемами має справу кожна родина. Часто через це між подружжям точаться сварки. Не дозволяйте дитині ставати свідком таких чвар. Малюк може подумати, що гроші — це головне в житті та в родині, а всі почуття — це фальш. Так, гроші — головний засіб для існування й красивого життя, але вони не мають замінювати



людських почуттів. Якщо у вас у родині точаться суперечки через нестачу грошей, не посвячайте у них дитину. І взагалі, сваритися у присутності дітей є поганою звичкою. Зранку, наприклад, о 6 годині, коли діти сплять, розв'яжуйте свої суперечливі питання.

Плануйте заздалегідь. Перед тим, як підете до магазину, домовтеся з дитиною, що сьогодні ви відвідаєте або атракціон, або купите щось смачне. Нехай дитина сама обере щось одне. Так буде простіше дисциплінувати малюка.

Дотримуйте цих правил, і коли в дитини з'являться власні кошти, накопичені або кишенькові, вона зможе сама правильно ними розпоряджатися, заощаджувати, витратити лише на потрібні речі, ніколи не захоче купувати за ці гроші почуття.

Навіть якщо ваша родина заможна і ви спроможні купити одразу все, що дитині заманеться, не робіть цього. Так у малюка складеться враження, що немає нічого неможливого. І тоді в майбутньому дитина або відчує велике розчарування, коли не зможе придбати бажаного, або не матиме обмежень і вважатиме, що за гроші можна купити все. Виховуйте думку в малюка, що гроші — це не цукерки, і за них ніколи не можна буде купити дружби, любові, поваги та інших нематеріальних цінностей. Тим і відрізняється доросле життя від дитинства.



Із зеленкою на «ти». Обробляємо ранки без сліз

Дитинство асоціюється не лише із катанням на велосипеді, біганням по калюжам босоніж і грою в хованки з ранку до вечора. Згадуючи слово «дитина», особливо якщо мають на увазі дошкільня або учня молодших класів, постає образ малюка обов'язково зі збитими

Оформити передплату можна на сайті: www.4mamas-club.com



колінцями, змащеними найчастіше зеленкою. Хоча, можливо, декому ранки обробляли йодом, перекисом чи прикладали алое. Незалежно від цих способів, усі діти під час такої процедури кричать, плачуть чи просто хничуть. Ми знаємо, як уникнути сліз, і хочемо вас навчити цього.



Не панікуйте! Обробіть ранку правильно. Уявіть ситуацію: малюк іде до вас зі сльозами. В очах зазвичай прочитується не біль, а образа на те, що так трапилося. Тому в перші півхвилини приголубте дитину і пожалійте. Ми розуміємо, що так і чинять усі мами, але

іноді, залежно від настрою, вони забувають, що дитині потрібна ласка, і ненароком самі починають ображатися: «Під ноги потрібно дивитись!», «Сам винний! Бігаєш, наче тебе вжалили!». Отже, ви повинні вміти стримувати свої емоції, адже в нас одна мета — попередити дитячий плач під час оброблення ранки.

Коли дитина заспокоїться і зрозуміє, що вона не винна, починайте процедури. Спершу промийте теплою водою садна і просушіть обережно чистою тканиною чи бинтом. Попереджайте дитину про свої дії. Потім візьміть перекис водно, вмочить ватний тампон у нього, і помийте рану та зупиніть кров. Тепер налаштуйте дитину на те, що зараз коліно стане зеленим або коричневим. Поясніть зовсім по-дитячому, навіщо це потрібно. Йод ви оберете чи зеленку — різниці немає. Якщо хочете, надайте дитині право вибору, але це не обов'язково. Не заливайте рану засобом, помилково вважаючи, що чим більше, тим краще. Передавши куті меду, можна спричинити опіки. Дмухати теж не можна, бо так ви всі мікроби з рота потраплять на рану. Краще обмахуйте уражене місце аркушем паперу.

Привід для творчості. Щоб дитині було цікавіше і веселіше загоювати свої ранки, намалюйте навколо плями зеленки пелюстки квітки або промені сонця. Хлопчикам можна перетворити незрозумілу пляму на ракету чи автомобіль.

Додаткові поради для уникнення сліз. Зберігайте спокій на обличчі. Діти відчують ваш стан, тому чим більше ви тривожитиметеся, тим голосніше вони кричатимуть. Співпереживайте, але не гнівайтесь і не плачте.

Намагайтеся діяти швидко. Тривалі «операції» з нудним коментуванням будуть цікаві лише майбутнім лікарям. Ви краще знаєте свою дитину, і якщо вона сама не надто цікавиться

подробицями процесу, то обмежтеся поясненнями на зразок: «Зараз промиємо, щоб було чисто» і «Тепер продезінфікуємо, щоб не було запалення». Але якщо в дитини постануть запитання, будьте готовими відповісти на них. Це не складно, адже ви ж знаєте, чому сочиться кров, чому ми відчуваємо біль, коли забиваємося. Найчастіше діти ставлять саме такі запитання. У вас ще є кілька тижнів до початку літнього сезону, щоб підготуватися відповісти на такі питання.



Обман не викликає довіру, а вона найважливіша в стосунках.

Тому говоріть правду: «Змащувати коліно буде боляче, але не довго. Зеленка пече, але вона допомагає уникнути зараження». Якщо скажете навпаки, тобто «Це не боляче! Ти нічого й не відчуєш», то нічого крім дитячої недовіри не отримаєте, і тоді вже

із більшими ранами дитина прийде не до вас.

Хваліть завжди, і навіть зараз. Сліз не вдалося повністю уникнути? Хваліть малюка за те, що він мужньо терпів, не тікав, не влаштовував істерики і взагалі плакав значно менше й тихіше, ніж торік. Які слова вживати? «Ти молодець! Я пишаюся тобою! Ти мужній і терплячий! З такою витривалістю ти досягнеш успіху!» — безліч фраз, головне, щоб вони були щирими і дійсно передавали ваше захоплення. Дитина відчує вашу любов і захист. Похвала як основа для оброблення ранки без сліз. Адже наступного разу дитина плакатиме менше, бо вважатиме дійсно себе мужньою і витривалою.



Як розворушити сонька?

Дітям із гіпоактивним синдромом важко в колективі. Може здатися, що вони відстають у розвитку, та це не так. Їхня незграбність часто спричиняє нові прізвиська. Через це вони недовірливо ставляться до всього нового — знайомств, розваг. Така поведінка може призвести до появи комплексів. Словом, проблеми краще попередити, ніж потім їх усувати. Кілька порад для тих щасливих батьків, які не мали клопоту з гіпоактивною дитиною і вважали, що загальмованість — це нормальний стан.

1. З гіпоактивними дітьми слід багато працювати. Зверніть увагу на ті шкільні предмети, що дійсно цікаві дитині та допоможіть їй розвинути здібності з цієї області знань. Це надасть дитині впевненості.
2. Досить часто таким дітям ставлять діагноз «затримання мовленнєвого розвитку». Насправді це дуже серйозна проблема, що варто розв'язати якомога раніше, краще до початку шкільного віку. Тому зверніться за допомогою до логопеда.
3. Не можна постійно звертати увагу на загальмованість дитини і дратувати її. Це неприємно, а ще може спричинити невроз.
4. Зацікавте дитину якимось заняттям і частіше підбадьорюйте її. Для таких дітей дуже важлива ваша похвала.



Гіпоактивність — це діагноз, що може поставити лише лікар. Якщо ваша дитина повільна і млява, це не означає, що вона гіпоактивна. Гіпоактивність — це не просто особливість характеру, а патологія. Ідеться про пологову травму, під час якої сталося порушення мозкового кровообігу, у результаті чого постраждали процеси збудження. Тому описаних вище рекомендацій замало. Відвідайте невропатолога. Він

припише вам препарати, масаж, фізіотерапію. Також не зайвим буде відвідати психолога, який допоможе дібрати індивідуальні прийоми для організації дня гіпоактивної людини.

Гіпоактивність хоч і діагноз, але така дитина практично здорова, має нормальний інтелект, і симптоми зникають зазвичай до настання підліткового віку. Тому наберіться терпіння і допоможіть дитині пристосуватися до швидкого ритму життя.



Дитина не слухається, не повертається додому з прогулянки. Ді батьків?

Дитина репетує, кричить, мама тягне її за руку, малюк упирається, зрештою вона хапає його на руки та швидкими кроками біжить додому, аби припинити цей концерт — ситуація, знайома, мабуть, кожному. Причини істерики можуть бути різними, але дуже часто це — небажання дитини повертатися додому з прогулянки. До 3-х років на руках дитину ще якось можна донести, а потім матері доведеться складно. Аби уникнути цього, необхідно знати, які дії є неправильними і як діяти.



Неправильна тактика батьків

- Батьки починають кричати: «Скільки можна гуляти? Ходімо додому! Я тобі що сказала? Ти не чув? Ти глухий?» На крик узагалі ніхто позитивно не реагує, діти починають кричати у відповідь, або ігнорувати. Але додому повертатися не поспішають.

- Батьки погрожують та б'ють: «Якщо зараз не підеш зі мною додому, то я тебе потім відлупцюю так, що п'ята точка болітиме, а потім у куток поставлю, під коліна гороху підкладу — стоятимеш! Зрозумів чи ні?» По-перше, ви будете виглядати м'яко кажучи кепсько, по-друге, налякаєте інших дітей, а своя дитина, може, трохи й злякається, але все одно відразу не побіжить додому.

- Батьки йдуть без дитини, або ховаються за будівлі чи дерева, що поряд. «Ну все, я пішла, тепер ти мене не знайдеш більше, нехай тебе заберуть чужі люди!» Таким чином дитину можна лише налякати, вона втратить довіру до оточуючи і до світу взагалі. Не варто знущатися зі своєї дитини. Це лише здається, що залякування — це гра, насправді, якщо робити так регулярно, можна виховати закомплексовану, залякану, невпевнену особистість.

- Батьки починають звинувачувати дитини: «Яка ти погана дівчинка (хлопчик)! Як же так можна робити? Не хочеш повертатися додому, а казала, що будеш слухатися! Усе, мені така погана дитина не потрібна!» Це вкрай неправильно, батьки навмисне починають програмувати дитину на те, що вона погана, нікому не потрібна. З такими настановами виникає нелюбов до себе з дитинства, особливо це погано впливає на дівчат (яким удвічі більше раз, ніж хлопцям, необхідно говорити, що вони найкрасивіші, найкращі та найцікавіші).

- Батьки ігнорують дитину після того, як вона не зробила те, що вимагали. «Я з тобою більше не розмовляю. У мене більше немає сина (доньки)! Ти мені більше не син (донька)! Я тебе більше не люблю! Роби, що зваго будь-що, а я пішла додому!» Це страшні слова. Так узагалі небезпечно говорити, а раптом щось станеться й у матері не стане сина. Вона все життя пам'ятатиме ті страшні слова: «Усе, в мене більше немає сина!» Гніваючись, краще мовчати, переждати, аби не наговорити зайвого, особливо це стосується імпульсивних матерів.



Правильна тактика батьків

- Батьки не б'ють, не кричать, завжди залишаються спокійними, посміхаються і намагаються жартувати з дитиною. «А хто це не хоче повертатися додому? То, мабуть, неслухняний зайчик! У мене дуже слухняний, добрий та розумний синочок (донечка)! Він зараз трішечки ще пограється й обов'язково піде з мамою додому. Так, Сашко (Машенько)?» Ви наче відповідаєте за малюка і таким чином налаштовуєте його на позитивний лад, дитина впевнена, що її люблять, вона перебуває в гарному настрої та врешті-решт починає збиратися додому.

- Батьки заздалегідь домовляються з дитиною про конкретний час на прогулянці. Можна навіть завести будильник. «Зараз 11:00. Дивись на годинник! Коли буде 12:30, ми будемо повертатися додому! Цілих півтори години ти зможеш веселитися та бігати. Але, якщо я тебе покличу додому, потрібно збиратися. Я тобі обов'язково покажу годинник, ти сам побачиш час!» Таким чином дитині дуже подобається, що з нею домовляються, як із дорослою, вона вчиться орієнтуватися в часі. За деякий період сама проситиметься додому, коли настане час повертатися.

- Батьки адекватно сприймають позапланові ситуації. Дитина дуже загралася, а час уже повертатися додому, вона зустріла друга, якого давно не бачила та проситься погратися довше, ніж завжди. Ставтеся з розумінням до свого малюка. Необхідно враховувати дитячі бажання та дитячі справи. Дайте дитині ще півгодини, пообіцяйте, що вийдете гуляти пізніше, або завтра, домовтеся з його друзями. І нехай не буде так, як запланували, але дитина оцінить ваше ставлення до її бажань.

- Батьки розповідають про цікавий період часу, що дитина зможе провести, якщо повернеться додому. «А зараз ми підемо додому, а дорогою я покажу тобі красиві квіточки, вони вже почали розцвітати. А ти бачив собачку ту чорненьку? Пішли подивимося, можливо, вона там гуляє зараз, або пошукаємо, де вона. Ходімо додому, питимемо чай зі смачним варенням. А може, заїдемо до магазину та купимо печиво?» Тільки ніколи не обманюйте малюка, обіцяйте лише те, що ви в змозі виконати саме зараз, а не через тиждень чи взагалі ніколи.

- Батьки завжди хвалять дитину, якщо вона слухається, відразу погоджується йти додому, завжди на це звертають увагу. «Який гарний хлопчик (дівчинка), ти у мене слухняний і все розумієш. Іншим разом ми пограємося більше часу, а сьогодні час повертатися! Я тебе люблю!» — це ніколи буде не зайвим. Адже здебільшого батьки звикли лише звинувачувати, сварити дітей. А хвалити дітей, на жаль, нерідко забувають!

Усім батькам завжди хочеться, аби діти були ідеальними, не балувалися, не бігали, не бешкетували. А чи замислювалися ви, чи то нормальні діти?



Їжа для мозку молодшого школяра

Чи замислювалися ви, якою має бути їжа для мозку дитини? Мається на увазі перелік продуктів, необхідних для правильного розвитку. Поміркуймо, які необхідно сформувати здібності в дитини в молодшому шкільному віці. Це пам'ять, увага, здібність до навчання, логічне мислення, правильне мовлення, фізична рухливість, а також навички гігієни та самообслуговування, комунікативні, соціальні навички. Різноманітні дошкільні заняття у садках, центрах розвитку чи вдома спрямовані саме на розвиток всіх цих складових, але для кращого їхнього засвоєння потрібне ще й правильне харчування. Розгляньмо, які продукти мають бути в раціоні школяра, а від яких краще відмовитися, щоб не годувати мозок дитини шкідливою і непотрібною їжею.



Початок шкільного життя — завжди стрес. Це зрозуміло, адже змінюється образ життя дитини. Організм отримує серйозне навантаження, починає перелаштовуватися на новий режим. Підтримати первачка морально — обов'язок батьків, але також потрібно надати йому можливість правильно харчуватися. Наводимо

перелік продуктів, що містять речовини для зменшення прояву стресу в дитини, зокрема твердий сир, банани, горіхи, червона риба, морепродукти, зелень та багато інших. Наявні в них Магній, Йод, корисні жири та вітаміни чудово підвищують стресостійкість.

Основні помилки у харчуванні школярів. Майже ніхто не бере до уваги співвідношення білків, жирів та вуглеводів у харчування дитини. Насправді воно має велике значення для організму, що зростає. Рекомендоване співвідношення для молодшого школяра 1:1:3, 2400–

Оформити передплату можна на сайті: www.4mamas-club.com



2800 ккал. Батьки забувають, що від їжі багато чого залежить, а тому слід ретельніше скласти режим харчування дитини. Натомість:

- недостача фруктів та овочів, в результаті чого знижуються інтелектуальна діяльність школярів, вміння зосереджуватися;
- відсутність у раціоні або зменшена кількість молочних продуктів, через що організму бракує кальцію, потрібного для зростання малюка;
- відсутність риби у харчуванні, тобто фосфору для діяльності мозку;
- нехтування сніданком. Ранковий прийом їжі важливий для всіх, а для дитини, яка не поїла вранці, задоволення відчуття голоду на перших двох уроках стане основною проблемою, аж ніяк не засвоєння матеріалу уроку;
- надмірне споживання солодошів призводить до ожиріння;
- перекуси фастфудами порушують обмін речовин і спричиняють захворювання ШКТ.

Така схема харчування навряд чи надасть дитині сил, енергії та змоги зосередитися на навчанні. Щоб не сушити потім голову, шукаючи причини поганих оцінок дитини, забезпечте їй всі передумови для всебічного розвитку і успішного засвоєння шкільної програми.



Чого потребує дитячий організм? У першу чергу достатню кількість білків. Вони сприяють підвищенню імунітету, розвитку м'язів та внутрішніх органів.

Для формування скелету, здоров'я зубів дітям необхідний кальцій.

Тому до раціону слід додати молочнокислі продукти, сир та молоко. Але щоб кальцій добре засвоювався, потрібні вітаміни D та C, що містяться у петрушці, жовтку, рибному жирі, шипшині, цитрусових, солодкому перці, волоських горіхах. Здоров'я серця та судин, нервової системи, поліпшення реакції забезпечує наявність в організмі амінокислот. Головним їхнім джерелом є м'ясо, риба, яйця.

Організм школяра час від часу перебуває в стані нервового напруження. Для повноцінного формування нервової системи та підвищення засвоюваності вітамінів дитині потрібні жири. Вони містяться в жирних продуктах. Та бувають корисні та некорисні жири, що є причиною підвищення рівня холестерину. Тому не зловживайте стравами із жирної свинини, вершковим

маслом, яйцями, салом. Корисні жири містяться в оливковій олії, горіхах, рибі, гарбузовому насінні. В усьому слід знати міру.

Більшість дітей настільки жваві, здається, що вони працюють від батарейок. Насправді цими батарейками є вуглеводи. Їх можна отримати із солодоців, але їхня користь буде схожою із найдешевшою неякісною батарейкою, адже енергія з них швидко витрачається. Для довготривалого ефекту живчика краще споживати вуглеводи із фруктів і каш, з картоплі та овочів (до 300 г щодня). Фрукти й овочі можна приймати у вигляді соку, проте не постійно, оскільки сік не має клітковини, що дуже корисна для моторики кишківника. Знижується ймовірність виникнення запорів. Та слід знову ж пам'ятати про помірне вживання вуглеводів, оскільки надмірна їхня кількість трансформується в жири і може спричинити ожиріння.



Режим — невід'ємна складова здорового способу харчування. Ви можете зараз переглянути й проаналізувати щоденне меню своєї дитини і за потреби скоригувати його. Та цього недостатньо. Для правильного обміну речовин необхідно визначити чіткий розклад

прийому їжі з інтервалом приблизно в 4 години. Обов'язково зовсім виключити з раціону дитини газовану воду і напої, солоні горішки, чіпси, сухарики, напівфабрикати, ковбасні вироби низької якості та зменшити вживання свинини. Краще вживати індичатину, телятину, кролятину, курятину.

Сподіваємося, вам вдасться сформувати правильне меню для свого школярика, та коли почнете складати, обов'язково враховуйте смакові вподобання дитини.



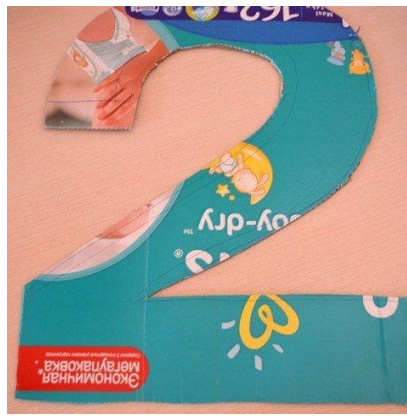
Ідея дня.

Цифри до свята.

Чудова ідея — прикрасити кімнату іменинника чи іменинниці красивою цифрою.

Її дуже легко виготовити власноруч із серветок і картону.

П'єднайте приємне з корисним – виховайте з любов'ю!



Дякуємо за увагу!



<http://4mamas-club.com/>

Оформити передплату можна на сайті: www.4mamas-club.com

