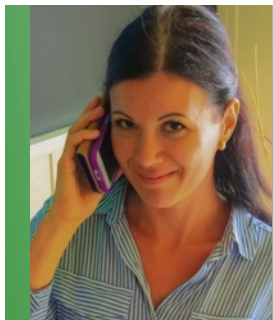


# GYARMATI Beáta



## Gondoljuk át, jó-e az irány! *Táplálkozás és egészség gyermekkorban*

**A** Napjainkban riasztó szembesülni azzal, mennyi az elhízott kisgyermek Magyarországon. Fontos tudni, hogy a gyermek, ha egészséges, általában vékony. Sokszor „csont és bőr” a felnőttek szerint. Ha az ösztönei mentén élhet és ehet, akkor fut, ugrik, kiabál, szökdécselve halad mellettünk, és leginkább akkor eszik, mikor elunja magát. Ehhez képest mindennapos látvány a játszótereken, hogy a szülő gyakorlatilag tömi a gyermeket. Egy kis tejszelet, téli fagyi, péksütemény, hiszen ő is rágcsál ezt-azt megállás nélkül. Majd eljön az ebédidő, amikor véleménye szerint a kicsi átmegy rossz evővé, válogat, nincs étvégya, levegőn él. Érdekes ilyenkor elkezdni jegyezni, mit is vett magához valójában. Ez gyorsan szembesít a valósággal, ami akár sokkoló is lehet a szülő számára. (A tanácsadást mindig táplálkozási napló elemzéssel kezdjük felnőttekkel is, ami önmagában sokat mond az ügyfélnek, és maga is meglepődik, mennyire másként táplálkozik ahhoz képest, ami a fejében lévő kép.)

A legfontosabb, amit minden anyukának és apukának érdemes megfogadnia: egyetlen gyermek sem éheztesse magát halálra. Ezzel szemben rengeteg felnőttkori káros szokást alakítunk ki az evés körül, amikor túl nagy jelentőséget tulajdonítunk a vélt, vagy valós hibáknak. Talán a legrosszabb a tévé, vagy ma már leginkább telefon illetve tablet előtti etetés, miközben közben megy a mese. Ezt valóban csak a libatöméshez lehetne hasonlítani.

*“Sokszor eleve rosszul mérjük fel a gyermek mennyiségi szükségletét.”*

Sokszor eleve rosszul mérjük fel a gyermek mennyiségi szükségletét. Tele szedjük a tányért, mi határozzuk meg a saját étvégya helyett az adagokat. Egyetlen dolog történik: hosszútávon elveszük az ösztönös uralmát éhsége felett, és ő is egy lesz a rendszertelenül, bánatában, örömeiben, mindenkor evő felnőttek közül. Ez a fajta evés soha nem a minőségről, mindig a mennyiségről szól, hiszen jutalmazó falataink minimális tápértékkel sem rendelkeznek – jelentős szénhidrát tartalmukon kívül.

Ma is az él a köztudatban, hogy a gyermeknek cukorra van szüksége az agyműködéshez. Való igaz, hogy szénhidrátból él, azonban ez nem egyenlő a mostanság mindenhez hozzáadott répacukorral. Tudni kell, hogy a testünk szinte mindent cukorrá bont. Ezért, és nem divathóbortból érvelünk amellet, hogy a

köznyelvi cukorra (azaz a finomított, innen-onnan kinyert plusz édesítésre) senkinek semmi szüksége sincs, még akkor sem, ha a reklámok ezt sugallják.

Mindenkiben felrémlik, hogy volt idő, amikor osztályonként egy kövér gyermek volt, akit általában hormonvizsgálatra küldött az iskolaorvos, és nem érvelt azzal, hogy majd kinövi a babaháját. De mi változott vajon?

Nos: a leggyakoribb mondat, az „Én is ezt ettem gyermekkoromban, mégis itt vagyok”. Ennek az érvnek a helytállóságát könnyű megcáfolni. Egyrészt tízből kilenc felnőtt (fiatal felnőttek is), ha négyszemközt beszélgetünk, panaszkodik a súlyára, közérzetére, általános egészségi állapotára. Panaszkodik, még akkor is, ha társaságban ezt soha nem vallaná be. Másrészt: nem, nem ezt ettük, és ami a legfontosabb, közel sem így éltünk. Akkoriban a nagyszülők sütöttek, főztek, három-négy felismerhető hozzávalóból. Érdeemes most átböngészni a bolti élelmiszerek összetevőit, egy sima kenyér sem megy át a rostán, amennyiben még van kedvünk a 6. sor után tovább olvasni. Nem töltöttünk napi 8-10 órát ülve az iskolában, ülve az udvaron (a telefont futás közben nem lehet nyomogatni), majd azután otthon a TV, illetve a számítógép képernyője előtt. Sajnos gyermekeink törzsizomzata jelenleg olyan rossz állapotban van, mint 80 éves nagyszüleinké. Ijesztő, de még ijesztőbb az a strucc-politika, amivel sok szülő a kérdéshez viszonyul.

Hiperaktívnak bélyegzünk gyermekek százait, miután három kakaócsigával teletömve nem tud nyugton megülni a padban, hiszen nyomja, feszíti az energia. A szénhidrát energia. Nem épít, nem táplál, energiát ad. Energiára szükség van! A kérdés csak az, valóban ennyire és ilyen formában-e? Valóban ennyire nem számít, mit viszünk be a szervezetükbe, a lényeg csupán az, hogy megegyék?

És akkor lássuk, mi a jó megoldás!

A legelső, és az egyik legfontosabb, amit egy édesanya megtehet: anyatejes táplálást, igény szerint, ahogy és ameddig lehetséges, tartózkodván a végletektől. Megosztó téma ez is, de ne feledjük: az elmúlt száz év étkezési szokásai alapján megítélni, mi a jó és mi nem, elég merész dolog.

A második, amit tehetünk, az időben és megfelelő módon elkezdett hozzátáplálást. A hozzátáplálás nem a gyermek kanállal megtömését jelenti, hanem az ételek bőséges tárházának megkínálását, felkínálását, ahogy és amennyit a gyermek megkíván. Legyen lehetősége kóstolni minél többféle élelmiszert, a maga egyszerűségében, azaz lehetőleg fűszerezés nélkül. A gyakorlatban ez azt jelenti, hogy legyen a gyermek előtt főtt brokkoli, répa, nagy darab uborka, jófajta kenyér, majd apránként minden, ami életkorának megfelelő, és ebből ő annyit vehessen, amennyit szeretne. Tapasztalatom szerint jobb zöldségekkel kezdeni, a gyümölcsök gyakran okoznak hányós-bukós panaszokat magas savtartalmuk miatt.

*“Hiperaktívnak bélyegzünk gyermekek százait, miután három kakaós csigával teletömve nem tud nyugton megülni a padban, hiszen nyomja, feszíti az energia.”*



Lassan kialakul a gyermek rendszeres étkezése, azaz reggeli, tízórai, ebéd és vacsora, lehetőleg azonos időben. Az étkezések között teljen el annyi idő, hogy a gyermeknek lehetősége legyen megéhezni, a kísékezés valóban kísékezés legyen. Szükségtelen napi 5 teljes menü. Az étkezések rendjét mi szabályozzuk, ugyanúgy, ahogy az alvását is, de ez nem jelenti azt, hogy, ha 8-kor reggelizik, és délben ebédel a kicsi, akkor feltétlenül szükséges még egy kakaós csiga 10 órakor. Kisékezésekre gyümölcs, zöldség bőven elegendő, ha megéhezik, és három óra eltelt már az előző étkezéshez képest.

Hajlamosak vagyunk elfeledkezni az ivásról, pedig mindenre kihat az életünkben. Tehát mindig legyen előtte víz, igyon, lehetőleg még étkezés előtt, mert a gyermekek sokszor annyit esznek, hogy ezzel elnyomják szomjúságukat is. A kiszáradás jóval valóságosabb probléma, mint az eléhezés.

Ne mi határozzuk meg a mennyiséget, amit szerintünk meg kell ennie. Annyit egyen, amennyit kíván, soha ne szedjük neki, legyen lehetősége válogatni. Legyen előtte friss, illetve sokféle ételkészítési, konyhatechnológiai eljárással készült zöldség is. A lehetőségek száma ebben az esetben végtelen: pürék, kásák, rakott, csőben sült, sütőpapíron sült, hús mellett párolódott, vajban, vagy egyéb zsiradékon pirított. Fantasztikus ízeket tapasztalhatunk meg, ha nyitottak vagyunk a krumplin túli világra!

Kiemelten figyeljünk a fehérjebevitelre, hiszen míg mindenki a cukorról mond véleményt, elfeledkezünk arról, hogy a növekedés, fejlődés szempontjából milyen fontos a megfelelő fehérjebevitel.

És ami talán a legfontosabb: nézzünk mélyen magunkba, és gondoljuk át, jó-e az az irány, ahogy mi élünk, valóban jól érezzük-e magunkat, egészségesek és jól tápláltak, energikusak vagyunk-e? Ha igen, jól haladunk, de ha nem, ne takarózzunk azzal, hogy ez a helyes út. Merjünk változtatni, hiszen a számunkra legfontosabb kis lényről van szó, akiért bármit megtennénk, ugye?

