



Családok a családokért:

interaktív közművelődési szerepvállalás a cselekvő és értékteremtő családi együttműködések megteremtése érdekében

EFOP-5.2.4-17-2017-00007

BESZÁMOLÓ

Kedvezményezett neve:	TEMI Fried Művelődési Ház Közhasznú Alapítvány
Helyszín	7081 Simontornya, Petőfi S. utca 67.
Foglalkozás típusa	Klubfoglalkozás
Foglalkozás dátuma	2019.03.20

Foglalkozás Témája	Gyerekek egészséges, kiegyensúlyozott táplálkozása
--------------------	---

A táplálás célja a gyermek egészséges növekedésének és fejlődésének biztosítása minőségileg és mennyiségileg az életkornak megfelelő táplálék biztosításával. Az optimális táplálás fontos szerepet játszik az immunrendszer érésében, a mozgás fejlődésében, az értelmi és érzelmi élet alakulásában.

A szülő tulajdonképpen szerencsés helyzetben van, hiszen gyermeke ízlésvilágát ő alakíthatja, – vagy ronthatja el. Tehát igen nagy a felelősségünk, hogy a fejlődő szervezetnek mindent – de csak annyit, amennyi szükséges – megadjunk. Igen, a jóléti társadalmakban sajnos a ló túloldalára eshetünk, ha nem figyelünk a táplálkozásra, azaz, hogy az egyes tápanyagokból mit és mennyit adunk gyermekeinknek. Sokszor esünk abba a hibába, hogy saját ízlésvilágunkat alapul véve alakítjuk gyermekeink táplálását is, figyelmen kívül hagyva, hogy megfelel-e az a gyermeknek, segíti-e a fejlődését. Nem könnyű megállni, hogy a totyogó gyermeknek ne adjunk a saját ételünkéből, a vendégeknek kínált ropiból, süteményből. A nagyszülőket sem könnyű



CSALÁDOK A CSALÁDOKÉRT

rávenni arra, hogy ajándékba ne csokoládét, tortát, hanem gyümölcsöt, zöldséget, vagy esetleg kimondottan gyermekeknek készült italokat hozzanak (ásványvizet mondjuk a kóla helyett).

Védőnő segítségével a foglalkozáson végig vettük a szénhidrátok, fehérjék, zsírok, vitaminok szerepét. A védőnő előadásában elmondta, melyek az egészséges és egészségtelen, a szervezet számára felesleges tápanyagok, valamint, hogy hogyan tudjuk karbantartani a táplálék felszívódásában nagy szerepet játszó tápcsatornát a szájunktól kezdve a végbélig. Beszült a tápanyagok beszerzéséről és hogy milyen konyhai eljárásokat alkalmazzunk. Elmondta, hogy gyermekünk táplálásánál az egyik legfontosabb, hogy mikor milyen tápanyagokat vezetünk be az étrendjébe, azaz, csak akkor vezessünk be új dolgokat, ha már megérett az emésztőrendszere a feldolgozására. Szóba kerültek az allergiás megbetegedések. A tudományos kutatások bebizonyították, hogy ennek oka lehet a túl korán, vagy túl későn bevezetett tápanyagok.

