



Legféltebb kincseink



„A gyerek szeme a jövő tükré.

Jaj annak, aki elhomályosítja.”

(Juhász Gyula)

Hölgyeim, anyukák! Holnap, május utolsó vasárnapja a gyermekek napja. Ne feledjék el köszönteni őket!

■ A szem rágógumija ■ Mitől gyenge a szókincsük? Elbutító történetek

A műveletleneket tovább butítja, az okosokat még tájékozottabbá teszi a tévé – állapította meg a minap egy freiburgi kutató a tévézési szokásokat összegező tanulmányában. A nézettség vizsgálata és a reklámok hatásának üzleti szempontú állandó követeése mellett Németországban több egyetemen is folyamatosan vizsgálják a televíziózás szerepét a családok életében.

Am a nagy baj igazából éppen az, hogy nem válogatnak, csak meredten néznek a képernyőre. A szakemberek különösen veszélyesnek tartják, hogy a gyerekek rendkívül sokat bámulják a tévét. S a természetfilmek, szórakoztató rajzfilmek, mesefilmek helyett a 3-6 évesek is elsősorban a krimiket, a bunyós filmeket, az erőszakkal és vérrrel tarkított történeteket nézik.

Számos vizsgálat tanúskodik arról, hogy a sokat tévéző gyerekeknek rendkívül földhözragadt a fantáziájuk, nem szeretnek és nem is tudnak olvasni. Nagyon gyenge a szókincsük és képtelenek hosszabban, összefüggően mesélni. Egyes filmek jól kitalált véres jelenetei hosszú ideig megőrződnek a gyerekek agyában, a kreatív gondolkodás helyét elfoglalva. Ellentétben a könyvekkel a tévéfilmek nem indítanak utólagos töprengésre.

A 6-8 éves német gyerekek 15 százaléka, a 9-10 évesek több mint egyharmadának van saját televíziója. Már a 3-6 év közöttiek is átlagosan egy órát tévéznek, míg a 13 évesek már napi két órát töltenek a készülék előtt.

A kutatók figyelmeztetnek rá, hogy a tévé által sugárzott viselkedésmódot, szemléletet a gyerekek gyakorlatilag kritikátlanul átveszik. Stefan Aufenanger hamburgi professzor, a téma egyik elismert kutatója azt javasolja a szülőknek, hogy figyeljenek oda a gyerekek tévézési szokásaira és próbálják befolyásolni csemetéiket. A teljes tiltás nem vezetne eredményre, de hasznos lehet, ha minden héten előre megbeszéli a család, hogy a gyerekek azon a héten mely műsorokat nézik meg.

A professzor szerint számos német család azt a módszert alkalmazza, hogy a gyerekek heti tévézési időkereteket kapnak és azt maguk oszthatják be. A lényeg az hogy ne korlátlan mennyiségben és válogatás nélkül bámulják a képernyőt a lányok és a fiúk.



P. F. Játsszani is engedd!

Mérgezett levegőben

Norvég kutatók további bizonyítékokat találtak arra vonatkozólag, hogy a légszennyezettség folyamatosan károsítja a gyermekek tüdejét és későbbi életkorban asztmához vezethet. A Lancetben közzétett cikk szerint azoknál a gyerekeknél, akik gyermekkorukban akár alacsony mértékű kén-dioxid szennyeződésnek voltak kitéve, a hörgőkben túlérzékenység alakul ki.

A kutatók több mint 500 gyerek légzőszerveinek állapotát hasonlították össze. A kikérdezéshez a szülőket is

segítségül hívták, hogy pontos információkat kapjanak arról, hogy a család különböző időszakokban hol élt.

Az egyik csoport alacsony, a másik magas szennyezettségű területen lakókból állt. A vizsgálat megállapítása szerint az első két életév folyamán erősen szennyezett levegőben élő gyermekeknél olyan hörgőérzékenység alakul ki, amely erőteljesen kapcsolatban hozható a későbbi asztmával vagy más tüdőkárosodással.

■ „En ilyet nem eszem!” Válogató gyerekek

Bizonyára sokak számára ismerős látvány az ebédjében kedvetlenül turkáló, megjegyzéseket tevő gyerek: „Fűj, ez mi? En ilyet nem eszem!” A problémák hátterében többnyire nem a rossz étvágy rejlik, hanem valamilyen sajátos gyermeki „konzervatívizmus”. Nehezen szánják rá magukat új ételféleségek kipróbálására, más (többnyire egészségtelebber) enivalókat viszont előszeretettel fogyasztanak akár mindennap. A helyzet csak rosszabbodik olyankor, amikor kistestvér is van a háznál, aki áhítatosan és mindenben utánozza a nagyot. Igencsak rossz hatással lehet a mamák lelkiállására, ha rendszeresen egyszerre ketten (vagy többen) fintonogva fogadják a nagy műgonddal elkészített, korszerű táplálkozási elveknek megfelelő remekműveit. Semmiképpen sem tanácsos a kényszerítés régi, ám nem igazán hatásos módszeréhez nyúlni, és kijelenteni, hogy „addig nem állhatsz fel az asztaltól, amíg meg nem eszed”, vagy pedig „vacsorára, reggelire is ugyanezt fogod kapni”. A következő ötletek talán segíthetnek a konfliktus feloldásában.

Készítsünk vasárnaponként a gyerekekkel és a család többi tagjával együtt közös étrendet a következő hétre. Összeállításánál mindenkinek a kívánságai érvényesülhetnek. A gyerekek így általában a szá-

mukra kevésbé vonzó ételeket is hajlamosak elfogyasztani – bár mérsékelt lelkesedéssel.

Ragaszkodjunk hozzá, hogy a gyerek legalább megkóstolja az ételt, de úgy, hogy maga szedhessen a tányérjára annyit, amennyit elfogadhatónak tart. Ha nem ízlik neki, ne ragaszkodjunk az ebéd maradtalan elfogyasztásához.

Érdemes időnként olyan gyerekeket vendégségbe hívni, akikről tudjuk, hogy előszeretettel esznek pl. zöldség-ételeket vagy salátát. A jó példa ragadós lehet, a közös étkezés pedig nagy élmény a gyerekseregnek.

Nem árt, ha néha az apák főznek. Olyan büszkén és olyan szeretettel tálalják főztjüket, hogy ezzel többnyire sikerül elnémtaniük a zúgolódó hangokat.

Vegyük igénybe a gyerekek segítségét a főzésnél!

Néhány alapelvhez azért – a háziasszony nyugalma és lelki békéje érdekében – jobb ragaszkodni: édességet csak a főétel elfogyasztása után, de helyette semmiképpen sem kaphat a gyerek. Nem kell az ebédet feltétlenül megennie, de helyette csak gyümölcsöt, joghurtot vagy egészséges kenyérfélét kapjon.

Ha már semmi sem segít, megkísérélhetjük kívámi, amíg megújja kedvenc ételét, amelyet akár mindennap megenne.

(Kismama Tanácsadó)

Ha észrevételük, véleményük van a Hölgyválasz bármelyik cikkével kapcsolatban, vagy egyszerűen csak szeretnék nekünk megírni örömeiket, bánatukat, levelüket a következő címre küldjék: „Hölgyválasz” Délmagyarország Kft. 6740 Szeged, Stefánia 10. (A közlésre érdemes levelekből minden hónap utolsó szombatján adunk válogatást).

Rovatszerkesztő: Kalocsai Katalin

Napközi után édes a pihenés...



■ A csecsemők energiaszükséglete Ne fogjuk diétára!

A zsírszegény étrend nem árt a csecsemőknek, ráadásul elejét veheti a későbbi szívbetegségek kialakulásának. Finn kutatók jutottak erre a megállapításra kísérleteik eredményeként. Az orvosok ellenben már régóta azt tanácsolják a szülőknek, hogy gyermeküket ne fogják diétára, mert a kellő növekedéséhez sok kálióra van szükség.

A finn kutatók a Londonban megjelenő Lancet című orvosi lapban számoltak be kísérletükről, amelynek során több mint ezer hét hónapos, egészséges csecsemő fejlődését tanulmányozták. Egy részüket zsírszegény étellel táplálták, a kontrolcsoport étrendjén azonban semmit nem változtattak. A növekedés tekintetében nem mutatkozott különbség a két csoport között, viszont a kontrolcsoportba tartozó csecsemők koleszterinszintje nőtt, míg a „diétázó” kisbabáké nem.

Egy ausztrál élelmezéstudományi kutató a finn tanulmányhoz írt kommentárjában ugyanakkor óvatosságra inti azokat az orvosokat, akik azt tanácsolják a szülőknek, hogy kevés zsíradékfelét adjanak a kisbabáknak. Az agy fejlődésé-

hez ugyanis bizonyos zsíradékok elengedhetetlenül fontosak. A kutató arra is felhívja a figyelmet, hogy az anyatej 55 százalék zsírt tartalmaz.

Csecsemőkorban nagyobb az energiaszükséglet, mint bármely más korban, de a kicsiknek a gyomruk is kicsi, étvágyuk pedig időnként ingadozik. Van olyan kutatási eredmény is, amely szerint zsírban gazdag étrendnek csak a serdülőkor után van hatása a gyermekekre, az viszont igaz – ismeri el az ausztrál tudós –, hogy az étkezési szokások kora gyermekkorban alakulnak ki. Feltételezik, hogy a zsírszegény étel azok számára ízetesebbek, akik már gyermekkorukban hozzászoknak.