

## KAIP TĖVAMS PRIŽIŪRĖTI SAVO SVEIKATĄ, KAD JŲ VAIKAI NESIRGTŲ



Per pirmuosius vaiko gyvenimo metus susiformuoja pagrindiniai mitybos, higienos ir fizinio aktyvumo įgūdžiai, nuo kurių didžiąja dalimi priklauso tolimesnė jo sveikata. Pastebima, kad sveikesnių tėvų vaikai rečiau serga, turi mažiau sveikatos problemų suaugę, todėl sveikatos priežiūros specialistai neabejoja, kad teisingas pavyzdys – labai svarbus.

### *SVEIKESNIŲ TĖVŲ – SVEIKESNI VAIKAI*

Ypač mažiausiems tėvai turėtų stengtis rodyti tinkamą pavyzdį – pasaulį reikia pradėti keisti nuo savęs. Nors visi žino, kaip reikia teisingai gyventi, tomis taisyklėmis nesivadovauja: nesportuoja, pamiršta pusryčius, valgo nereguliariai, skubėdami. Visa tai neišvengiamai atsiliepia mūsų ir mūsų vaikų sveikatai. Tėvai dažnai pasiduoda vaikų meilikavimams ir leidžia jiems valgyti saldumynus, gerti saldžius gazuotus gėrimus. Blogiausia, kad toks maistas neretai tampa ne tik užkandžiu, bet ir pakeičia pietus ar vakarienę.

Valgant prastos kokybės ar neįvairų maistą, pradeda trūkti vitaminų bei kitų reikalingų medžiagų, todėl gali sutrikti bet kurios organizmo sistemos veikla.

Vartojant nepakankamai skysčių, sutrinka įvairūs procesai, apie kuriuos net nepagalvojame, o pastebime tik tuomet, kai pradeda kažką skaudėti arba pablogėja odos, plaukų būklė.

Reikia ne tik valgyti žalią salotą ir žiūrėti televizorių, bet ir daugiau būti gryname ore. Tai svarbu, nes būdami nevedinamose patalpose, ypač šaltuoju metų laiku, visi kvėpuojame tuo pačiu oru, dažnai užterštu labiau, nei mes galime tikėtis. . Išėję į lauką pravėdiname savo kvėpavimo takus ir grūdinamės.

### ***NUO KADA PAVYZDYS VEIKIA?***

Skirtingų tyrimų metu paaiškėjo, kad prie vaikų iki šešerių metų tėvai savo elgesio dažniausiai nekontroliuoja, o save riboti pradeda tik tuomet, kai vaikai sulaukia paaugliško amžiaus. Pasak specialistų, klaidinga manyti, kad mažas vaikas nesimoko iš tėvų, todėl nuo pat mažumės reikėtų prie vaikų elgtis taip, kaip norėtumėte, kad jie patys elgtųsi. Tai veikia ne tik manieras, kalbą, bet ir mitybą, fizinį aktyvumą, laisvalaikį, stilių ir pan. Vaikas, matydamas kaip tėvai valgo bulvių traškučius, nesirinks garuose ruoštų brokolių ar morkų.

Psichologai taip pat įsitikinę, kad vaikai nuo pat mažens stebi savo tėvus, jų elgesį. Ypač gerai mitybos įpročius formuoja ir vaikų psichologinę bei emocinę sveikatą veikia valgymas kartu su šeima. Tokioje ramioje ir saugioje aplinkoje vaikas išmoksta maistą ragauti, juo mėgautis, pietų ar vakarienės metu neretai pasidalina savo mintimis. Taip augdamas vaikas patiria mažiau streso ir turi stipresnę imunitetą.

Vaiko sveikata prasideda dar motinos iščiose, o vėliau jam didelę įtaką daro aplinka, todėl labai svarbu, ar joje rūkoma, ar rūpinamasi vieni kitais, ar susirgus iškart griebiamasi stiprių vaistų, ar pirmiausia išbandomos natūralios priemonės. Vaikus ypač teigiamai veikia bendra veikla su tėvais. Vaikystėje tai nėra paprasta įgyvendinti, tačiau pastangos atsiperka.