

Моето дете

САМО

1,⁹⁹ лв.

бр.11, ноември 2016

ISSN 1312-8736



**ВЪТРЕТРОБНА
ХИПОКСИЯ:**

ПРИЧИНИ,
СИМПТОМИ
И ЛЕЧЕНИЕ

**ОТ ПЕДИАТЪР
ИЛИ
НЕОНАТОЛОГ
СЕ НУЖДАЕ
БЕБЕТО**

**ДЗЕН
ФИЛОСОФИЯТА –**

ПЪТ КЪМ
СПОКОЙСТВИЕТО
НА МАМА

ОПИТАЙ
ТОВА!

забавни
есенни игри

ХРАНИТЕЛНИТЕ АЛЕРГИИ

(КАК ДА ПРЕДПАЗИШ МАЛЧО)

Ноември 2016

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



26

80

52

40

69

ПЛЮС:
Възпитание
на гетето
СТР. 44



ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Твоят режим
- 20 Време е за... спорт
- 23 Подправките в менюто на бъдещата майка
- 26 Вътреутробна хипоксия
- 30 Бременност и домашни животни
- 32 Токсикоза

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Най-честите заблуди, свързани с кърменето
- 40 Педиатър или неонатолог?
- 43 Специални страници: Възпитание на гетето
- 50 Хранително отравяне
- 52 Храни алергени
- 54 Първично нощно напикаване (енуреза)
- 56 Опасността от мокрите крачета
- 59 Съвети за здраве и възпитание
- 60 Козметика: Сухо вълшебство
- 62 Детската площадка
- 65 Срамежливото гете



23
ПОДПРАВКИТЕ
В МЕНЮТО НА
БЪДЕЩАТА МАЙКА

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



крие ли опасности грижата за домашния любимец през бременността,
стр. 30



заблуди, свързани с кърменето,
стр. 36



уроците на детската площадка,
стр. 62

СТАНИ НИ ПРИЯТЕЛ
facebook
СПИСАНИЕ МОЕТО ДЕТЕ

62

ДЕТСКАТА
ПЛОЩАДКА



80

ЗАПОЗНАЙ
СЕ С ДЪЕН
ФИЛОСОФИЯТА

- 69 Есенни игри
- 72 Каква е баба?
- 74 Шопинг: Градски улици

СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 76 Послеродов ендометрит
- 78 Аз не съм готина майка!
- 80 Запознай се с дзен философията

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 84 Наръчник за татковци
- 87 Програма „Антистрес“ против есенна депресия
- 89 Защо тиквата е полезна?
- 91 Рецепти

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

- 95 Кои са лекторите в нашето училище
- 96 Програма
- 98 Конкурс: Виж колко съм сладък

78

АЗ НЕ СЪМ
ГОТИНА МАЙКА



КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



Ан Бакъс
МОЕТО ДЕТЕ
От 3 до 6 години



- * Книга „Къде ми е петнистото мишле“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Моето дете“, на стр. 59.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виждай колко съм сладък!“ ще получи мемори карти, на стр. 98.

споделено

Какво е за теб щастие?

За мен щастие е усмивката на дъщеря ми Константина. Какво похубаво от това да я виждаме с баща ѝ усмихната, щастлива и играва? Нищо не може да ни направи по-щастливи от миговете прекарани заедно, когато споделяме чувства, емоции и преживявания. Моментите на щастие се състоят и в най-малките неща, стига да можем да ги оценим на време - една прегръдка или целувка от мъничето може така да ти стопли душата, че да посрещаш неволите с усмивка и да знаеш, че всеки миг с любимите ти съществува е миг щастие.

Мария Арнаудова, Разлог



Моето щастие е дъщеря ми Виктория Вучева. Тя е моето щастие, моето всичко, моят въздух, моят живот!

Светла Николова

Щастие е една усмивка, прегръдка, целувка... щастие е любов, нежност, приятелство... Щастие е МОЕТО СЕМЕЙСТВО!

Милена
Маврогвиева



Моето дете - това е моето дългоочаквано щастие.

Таня Цветкова



Щастие може да бъде намерено във всичко, във всеки един момент! От „Добро утро, мамо“ до „Лека нощ, любими!“.

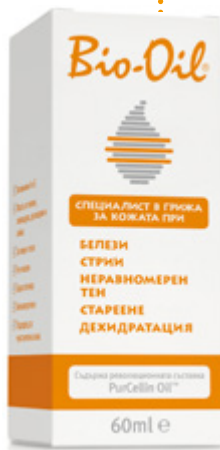
Анна Илиева

За следващия брой очакваме вашите отговори на въпроса: „Вярваш ли в чудеса? Какво за теб е чудо?“ на e-mail: moeto_dete@sbb.bg
Срок: 10.11.2016 г.



Тайната на красивата кожа

Загуба на еластичност, фини линии, усещане за опънатост, дори сърбеж и лющене – това са най-честите признаци на дехидратираната кожа. Дехидратацията може да засегне всеки тип кожа и да бъде предизвикана от много фактори. Към най-честите причини са резките температурни промени, парно, климатик, горещи душове, пушене, алкохол, кофеинови напитки, солени храни, продължително излагане на слънце. Тоест почти всичко, което е част от ежедневието ни. В такива ситуации можем да се доверим на Bio-Oil. То спомага за възстановяването на естествено съдържанието в кожата масла, а прецизно подобрите съставки (витамины и натурални растителни екстракти, познати със своите възстановяващи свойства) подобряват вида на кожата. Съдържащият се в Bio-Oil витамин Е повишава хидратацията в епидермиса и защитава кожата от свободните радикали.



НАУЧЕТЕ СТИХЧЕ ЗА ЕСЕНТА

Усмехната, боса,
по хълма минава,
жена жълтокоса
с наметка кафява.

На шипката вече
герданче наниза,
гората облече
със шарена риза.

Приспива цветята
с добрата си песен.
Позна ли жената?
Нарича се есен!

Ангелина Жекова

Конкурс Писмо на месеца!

Споделете своите най-радостни и най-трудни моменти като родители. Най-интересното писмо ще бъде публикувано в списанието. Ще получи за награда **книгата „Къде ми е петнистот мишле“**.

Изпращайте писмата си на адрес: София 1303, ул. „Отец Пауций“ №15, ет. 1, за сп. „Моето дете“ или на e-mail: moeto_dete@sbb.bg. Посочете: име, адрес, e-mail и телефон за връзка. Срок за участие: до 10.11.2016 г. Имената на наградените са на стр. 59.



Вие сте № 1

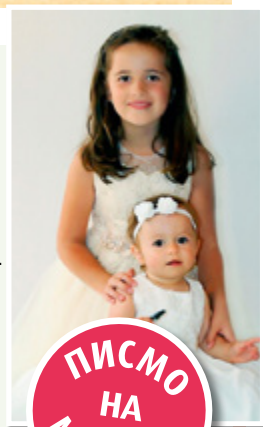
Поздравяваме ви за интересните и полезни за младите майки и татковци материали.

За нас вече толкова години сред списанията вие сте № 1, чиято мисия е да правите родителите по-информирани и спокойни в грижите им за децата.

С вас растат нашите две дъщери – Анна-Мария, която е почти на 6 г. и Виктория-Димитрия, която на Димитровден ще навърши 1 годинка.

С пожелание за много успехи и читатели,

Анна-Мария, Виктория-Димитрия, Десислава и Константин Пугини



ПИСМО
НА
МЕСЕЦА

ТВОЯТ РЕЖИМ

Доказано е, че дневният режим през бременността (редовно и пълноценно хранене, задължителни разходки, достатъчно сън) е залог за здравето на жената и мъничкото в нея.

Бъдещата мама знае, че когато се роди бебчо, е нужен режим: хранене, сън, разходки. Но не счита, че това е също толкова важно и през бременността. Оказва се, че ако се придържаш към основни правила през деня, може да избегнеш различни усложнения, да повишиш равнището на устойчивост към стреса и да създадеш по-добри условия за вътреутробното развитие на бебето.



ПОДПРАВКИТЕ В МЕНЮТО на бъдещата майка

С тяхна помощ можеш да заредиш ежедневното си меню с витамини и да му вдъхнеш богат вкус и аромат.

Приготвянето на блюда със свежи подправки винаги ми напомня на магическо свещенодействие. Кухнята бързо се изпълва с деликатни и омайващи аромати (чилийската писателка Исабел Алиенде ги нарича „душата на кухнята“), а ястието се превръща в балсам за сетивата.

Заради неповторимия им мирис през древността на подправките били приписвани възшебни качества и ги използвали за различни ритуали. Отглеждани в домашни градини и по манастирите, те служели повече за ця,

отколкото за кулинарни вдъхновения. Всъщност концентрацията на етерични масла в свежите билки не е висока – едва 2-3 процента. Но молекулите на тези масла бързо проникват през вкусовите и обонятелните рецептори в кръвта и се разнасят из целия организъм. Точно затова билките могат да ти помогнат да се справиш с някои проблеми през бременността – безсъние, отоци, нарушения в храносмилането. Достигайки до главния мозък етерите стимулират т. нар. „зони на удоволствието“ и ти помагат да се радваш на добро настроение през деветте месеца.

КОПЪР

Не случайно тази подправка се използва за приготвянето на маринати и туршии. Тя възпрепятства ферментацията на зеленчуците в буркана. Антибактериалните вещества, съдържащи се в копъра потискат размножаването на редица бактерии, сред които стафилококи, стрептококи и Е. коли.

Лечебни свойства – Помага на бъдещата майка да се спаси от деликатни проблеми като подуване на корема и газове.

Как да го използваш – Копърът се усвоява най-добре от организма, когато е добавка към различни сосове (например яйчено-лимонен, доматиен или към домашна майонеза). Тази подправка е отлично допълнение и към спаначените и рибни ястия. ▶

Много бременни жени имат домашни любимци – котка, куче, морско свинче, рибки, птички, които обитават дома отдавна и нерядко са с правата на пълноценни членове на семейството.

Каквото и домашен любимец да имаш, това е свързано с отговорности и много грижи. Възможно ли е да се грижиш за домашните животни докато си бременна, няма ли опасност за твоето и на бебето здраве? Причините за подобни безпокойства са напълно логични и разбираеми: не е тайна, че животните са носители на много инфекции и често пъти са причина за появата на алергични реакции. За съжаление, има ситуации, в които не е желателно не само да се грижиш, но и да имаш каквото и да било контакт с домашни животни.

Алергия към животните

За много жени точно през бременността за първи път се появяват алергични реакции към животните, без значение, дали домашният любимец е у дома отдавна. Това е свързано с промените в имунната система. Алергенът, т.е. непосредствен повод за развитието на алергична реакция, може да се окажат екскрементите на животното, неговите пот, слюнка и други телесни течности, които се изпаряват от повърхността на тялото във въздуха в жилището. Понякога се наблюдава алергия не са-

БРЕМЕННОСТ И ДОМАШНИ ЖИВОТНИ





Токсикоза ЩО ЗА НАТРАПНИК Е ТОВА?

Според психолозите симптомите на токсикозата са признак, че от емоционална гледна точка жената не е готова за бременността и предстоящия си статус на майка... Но какво мислят лекарите по въпроса?

Ти си видяла вече теста за бременност с две чертички и дори си усетила, че организъмът ти започва да се променя. Да, на него му е необходимо време, за да свикне с новия си статус, но на теб – също. Честото това време не е малко, проце-

ПЕДИАТЪР ИЛИ НЕОНАТОЛОГ?

(ОТ КАКЪВ ЛЕКАР СЕ НУЖДАЕ НОВОРОДЕНОТО?)



От момента на раждане до 28-ия ден детето се счита за новородено, а самият период се нарича неонатален. И много родители си мислят, че през това време бебето трябва да бъде наблюдавано от специален лекар – неонатолог. Но защо тогава след изписване от родилния дом попада при педиатър?

Именно през неонаталния период организмът на бебето се адаптира към новите условия на живот и се установяват функциите на всички органи и системи. За тези процеси трябва внимателно да се следи.

В зависимост от срока на бременността към момента на раждане се различават: доносени, недоносени и преносени бебета.

Към първата група се отнасят родените след 37-а до 40-та г.с. на бременността, към втората – появилите се на този свят между 28-а и 37-а г.с., към тре-

ВЪЗПИТАНИЕ НА ДЕТЕТО ОТ РАЖДАНЕТО ДО 1-ВАТА ГОДИНА

○ Как да общуваш с малкото

○ Кои са подходящите
занимания за бебето

Нужно е да знаеш...

Кога да започнеш да възпитаваш детето? Още от неговото раждане.

До 1-вата година на подсъзнателно ниво се формират основните навици на детето, неговите наклонности и лични особености.



Хранително ОТРАВЛЯНЕ



Доц. г-р Атанас Мангърров, г.м. е началник на Детската клиника на Инфекциозна болница, София. Ръководител е на Катедрата по инфекциозни болести, паразитология и тропическа медицина към Медицинския факултет на Медицинския университет, София. Доц. Мангърров завършва ВМИ „И.П.Павлов”, Пловдив през 1982 г. Има научна степен от 1986 г. Специалист е по инфекциозни болести от 1988 г. и е специалист по детски болести от 1993 г. Член е на редица престижни международни и местни научни организации.

Какво представлява хранителното отравяне?

Хранително отравяне (хранителна интоксикация) се получава при приемане на храна, в която по различни причини са се намножили бактерии, които са отделили токсични вещества. Ако самите бактерии, размножили се в храната, не могат да причинят заболяване, говорим за хранителна интоксикация. Такъв е случаят със стафилококи, протеуси, псевдомонаси и прочие бактерии, чието присъствие в храносмилателния тракт не предизвиква заболяване. В случай, че бактериите размножили се в храната са отделили различни токсични вещества и те са патогенни, напр. салмонели, шигели и т.н., самите те могат да причинят заболяване, като говорим за хранителна токсикоинфекция.



ХРАНИ АЛЕРГЕНИ

От кои храни детето може да получи алергична реакция? Отговорът на този въпрос е добре да се знае от родителите, тъй като хранителната алергия се среща най-често при мъниците.

Можеш да разбереш кои са най-честите продукти-алергени от специални таблици. Именно на тези таблици се основават и препоръките на педиатрите по отношение на въвеждането на различните храни. И така, ето храните-алергени: кравето мляко, яйцата, фъстъците, лешниците, рибата, морските дарове.

Кравето мляко

Кравето мляко, или по-скоро белтъкът в кравето мляко, е основен алерген за децата под 2 години.

Руба

Рибата също е сред опасните алергени. Именно затова тя се въвежда много внимателно в детското меню, едва след 8-ия месец в минимални количества, като се следи за евентуална реакция.

Яйца

Сред храните-алергени са и яйцата, по-точно белтъкът. Разпространено е мнението, че пълпдъчите яйца не са така алергенни, както кокошите. Но реакцията към техния белтък е със същата честота, както при кокошите. Изводът е, че запознаването с яйцата започва с техния жълтък. Белтъкът се въвежда след като детето е навършило 1 година.

Първично нощно напикаване

(ЕНУРЕЗА)

Първичното нощно напикаване (енуреза) означава неволево изпускане на урина след 5-годишна възраст по време на нощния сън повече от 3 пъти седмично - датиращо от раждането при липса на вродени или придобити дефекти на нервната, отделителната, ендокринната системи и дневно напикаване.



Факторите за нощното напикаване могат да бъдат: фамилност, невропсихическо развитие, нощен сън, нарушение в денонощния ритъм на секрецията на вазопресин (антидиуретичният хормон).

При 45% от децата, които имат един родител с напикаване в детството са енуретици (напикават се нощем), а 75% от децата при двама родители с напикаване в детска възраст имат същия проблем. По-често нощното напикаване се наблюдава сред момчетата. Съотношението момчета към момичета е 3:2.

При децата, които се напикават нощем се наблюдават нормални фази на съня и праг на събуждане. Но се счита, че енуретиците спят по-дълбоко и трудно се събуждат.

Нормално нощната секреция на вазопресин /хормон, който се произвежда от задния дял на хипофизата и води до обратна реабсорбция на вода от урината/ е по-висока от дневната и се произвежда повече през нощта. При енуретиците секрецията на вазопресин е намалена. Това обуславя факта, че нощната продукция на урина превишава нормалния капацитет на пикочния мехур. При тези деца концентрационната функция на бъбреците е намалена.

Родените с ниско тегло деца са по-често енуретици отколкото доносените. Децата, които спят по-продължително в кърмаче-

ска възраст, по-късно развиват контрол върху мехура, отколкото тези, които спят на по-кратки интервали. Момчетата спрямо момичетата по-късно започват да се контролират. Това се отнася и за децата, при които употребата на еднократни пелени е продължила повече и съответно е закъсняло тренирането на тоалетните навици.

Има ли ефикасно лечение?

Днес се прилагат два способа за лечение на енурезата – аларма и дезмопресин (синтетичен аналог на хормона вазопресин, насочен към нощното напикаване), които покриват модерните изисквания за ефикасност и безопасност. В повечето страни и двете лечения се препоръчват за деца над 6-7 год. възраст. У нас СЗО препоръчва за лечение на първично нощно напикаване да се прилага таблетна форма. Препаратът е известен под името Минирин и е достъпен в аптечната мрежа. В никакъв случай не прибегвайте до самолечение! Преди прилагането на каквото и да е, е нужно специалист да прецени съществуват ли бъбречни, ендокринни и психологически проблеми при детето.

Има деца, които винаги са тихи и послушни. Те не участват в шумни игри, не създават проблеми. Такова поведение не винаги е въпрос на възпитание, а може да бъде следствие на срамежливостта. Защо детето се стеснява и как да му помогнеш?

СРАМЕЖЛИВОТО ДЕТЕ

Общуването е необходимо в нашия свят. Нужно е да градим взаимоотношения, да спорим, да се утвърждаваме. Това се оказва сложно, когато, общувайки с другите, изпитваш чувство на неловкост, скованост, страх да започнеш и да поддържаш разговор, а още повече ако възприемаш себе си като обект на обсъждане от страна на околните. Всичко това

изпитва срамежливото дете, което на по-късен етап има всички шансове да се окаже нещастен възрастен.

Да се измени ситуацията към по-добро е възможно в детството, когато родителите забележат „тревожните сигнали“: детето винаги предпочита да играе само, изпада в ужас, ако трябва първо да каже стихотворението в детската градина, постоянно се крие зад гърба на мама. Ако навичките на общуване не се формират навреме, с възрастта все по-трудно може да се преодолее срамежливостта. Детето се затваря в себе си.

А мама и тати, желаяйки да му помогнат, нерядко изострят ситуацията.

ТИПИЧНИ РОДИТЕЛСКИ ГРЕШКИ

Родителите често пъти заемат една от двете крайни позиции:

● **Стремят се по всякакъв начин да се справят със срамежливостта на детето.**

Записват го в театрална школа, когато имат гости го изправят на стола пред тях да пее песнички, да казва стихчета и т.н. Или иначе казано, правят всичко, което детето не обича и си мислят, че



Влез в moetodete.bg/zdrave.html и прочети „Как да стимулирате интелекта на детето?“

ЕСЕННИ ИГРИ

Разхожките продължават, а изрците не престават и през пъстрата есен.

Всеки сезон има своята красота. А есента е може би най-вече шарена – заревите се и шумолящия килим от листа и се забавлявайте. Нека и ние предложим интересни игри за малки и големи на тема „Есен“. И да не забравяме, че чрез играта малчо опознава света, обогатява знанията си, расте щастливо.

ПОДВИЖНИ ИГРИ

Тези игри са полезни не само за физическото развитие на децата, те тренират и вниманието, дават и нови знания. Събирай децата от махалата и влизай в ролята на водач.

Обикновено децата най-много обичат подвижните игри, затова не ги лишавайте от тях. Още повече, че е доказано, че движението на детето е тясно свързано с развитието на пространствените предпостави, социалните навици, емоционалната сфера, интелекта.

Мама казва едно, баба – друго. Всеки настоява на своето и „мирът“ у дома се оказва застрашен.



КАКВА Е БАБА?

Малкото
човече се
нуждае от
любов и
внимание.
Но родителите и бабите
не могат да се разберат
как най-добре да се грижат
за него.

От къде идват конфликтите?

Как обикновено се държи баба, което води до неразбирателства?

■ **Тя критикува:** „Защо детето е без яке? Ще настине.“

■ **Тя възпитава:** „Трябва да бъдеш строга с детето, а ти всичко му разрешаваш.“

■ **Тя „чете“ лекции по морал:** „Вие трябва да обичате и уважавате своите родители, да се отнасяте добре с тях, да сте им благодарни за помощта.“

■ **Тя нарежда как и какво е най-добре да се направи:** „От третия месец трябва да захраниш детето, вече нямаш никаква кърма.“

Няма нищо удивително, че новоизлюпените мама и тати реагират обикновено така: „Ние

знаем как да възпитаваме детето си. Твоите съвети вече са остарели. Сега има нови теории и препоръки.“ Баба тръгва в атака: „Не може така да разговаряте с родителите си!“ и всичко започва отначало.

Бабите са сигурни, че техните начини на възпитание работят. Те вече са отгледали децата си и искат да им помагат, да споделят опита си. Искат да им предадат проверените от личен опит ценности в живота.

А те защо отказват? Младите искат сами да изживеят живота си, като допускат своите грешки и трупат своя опит.

Аз не съм готина майка!

Трудно бихме си признали подобно нещо. Много по-лесно е, а и имиджово, да се правим на майки-върха, които не само се справят с всички предизвикателства на ежедневието, свързани с отглеждането на дете (или две, или три), но и в късните следобеди, а и в почивните дни, са заредени не просто с енергия, а с цял арсенал от идеи как да направят живота на отрочето си истински купон.

Уви, за повечето от нас тъжната истина е точно обратната – на края на деня сме скапани от работа, или от домакински занимания, а най-често и от двете заедно и единствената ни мисъл е как по-бързо да се пъхнем под душа и после да се свием под завивките (и да успеем да загасим лампата преди да заспим). Не си го признаваме, продължаваме да се хвалим със супер сили и по този начин се въртим в омагьосан кръг – искаме да прекарваме достатъчно време с малчо, искаме детето ни да е усмихнато и щастливо... и най-вече искаме да сме готини майки, най-готините на света, НО... все нямаме време и все не знаем как да го постигнем.

*Спокойно, момичета!
Не сте сами.*

Отдавна имам натрапчивото усещане, че нещо ми куца в забавленията с двете ми деца. Първо

ги мислех за малки, после реших, че аз съм поостаряла, след това търсех оправдание в хилядите други неща, които трябва да свърша, когато се прибера от работа... докато една сутрин, пълзейки в задръстването, не стигнах до момента на истината – аз не съм готина майка! Аз съм готина колежка, готина приятелка, готина съпруга (надявам се), но не и готина майка! И го казах на глас... Признах си и зачаках да ме заболи... Но не. Не ме заболя. Въпросите заваляха един след друг и всичките им отговори водеха до един и същи извод – трябва да се науча да се забавлявам в ролята си на майка. Ама разбира се, звучи така лесно. Започвам още от утре.

Ден първи –

Заредена съм с оптимизъм. Цял ден си представям как ще изненадам децата и довечера те ще се кокорят и ще се чудят как така досега не са разбрали колко страхотно забавна майка имат. След осемчасов работен ден, час в задръстването, още половин час от детската градина до дома ни с две пишящи, биещи се деца, които се портят едно друго непрестанно, искат, настояват, реват, секнат сополи където сварят, хвърлят стотната хартийка от скрит бонбон в джоба им, отново искат (обувки като на Кети, рокля като на Елза и да спя при леляяяяяяяяяяяя), подават ми поредния охлюв (дръж го и внимавай да не падне), докато

аз правя ляв завой, вресчат, все едно ги колят, при вида на полицейска кола (убедени, че така спасяват мама), нахлуват у дома като стадо диви коне, изпотпквайки по пътя си всичко.... Препъвам се по стълбите след тях и не спирам да си повтарям - фън, фън, фън... Ентусиазмът ми е поохладен, но съм твърдо решена да съм забавна. След истерично преобличане и миене на ръце, успявам да напъхам децата в игралната им стая, набързо наплисквам лицето си с вода, сресвам се, последна усмивка на огледалото и тържествено влизам в царството на нашия купон. Сега ги разбих! И тъкмо отварям уста, за да предложи най-якото парти на света, когато русокосият ми син вдига поглед и казва: Искам дъвка! Проблемът не е в дъвката. Проблемът е, че **ТОВА НЕ Е ЧАСТ ОТ МОЯ КУПОН**. Дишам... Обещавам дъвка после. Не, сега! После! РЕВ.... Край на ден първи.

Ден втори –

Няма да се откажа толкова лесно. Цяла нощ си блъсках главата къде сбърках вчера. Откъде се сети това дете за дъвка? И защо не му я дадох? Защото искам да се спазват правила... Кое му е лошото на правилата? Не усещам как минава работният ден. След края му хуквам към градината. Убедена съм, че днес ще успеем и това ще е началото на един безкраен купон с децата

ЗАЩО ТИКВАТА Е ПОЛЕЗНА?

Тиквата е позната още от древността – отглежда се повече от три хиляди години. В различните култури се използва за различни цели, но навсякъде е призната като полезна и лечебна.

Решиме да не се спираме на традиционния въпрос, характерен за този месец - да празнуваме ли Хелуин или не (който го празнува, му пожелаваме много настроение и забавление, а който не го празнува, му препоръчваме да не се гневи, а да се усмихне и да не му обръща внимание), а просто да поговорим за... тиквата.

Полезна и хранителна

Ако бебето ви е навършило 6 месеца, може да започнете да му давате по 1 ч.л. сварена и пасирана тиква, като постепенно увеличавате количеството. А за големите у дома, особено сега, в сезона на тиквата, не я забравяйте на вашата трапеза, за да бъдете още по-здрави. Редовната консумация на тиква през зимния сезон укрепва имунната система.

Тиквата е богата на калий и фосфор, калций, магнезий, желязо. Съдържа всички витамини от групите В, С, Е, РР и Т. В тиквата има и витамин К, който отговаря за съсирването на кръвта. Тя е и богат източник на витамин А, който действа като антиоксидант и предпазва организма от вредното въздействие на свободните радикали. Съдържащите се в нея пектини спомагат за изхвърляне на холестерола от





СМЕТАНОВА КРЕМ СУПА ОТ ТИКВА



ЕСЕННА ЗЕЛЕНЧУКОВА ЗАПЕКАНКА



ЗЕЛЕНЧУЦИ С ЧЕСЪН И РОЗМАРИН



КРЕМ С МЛЯКО И ТИКВА