

Моето дете

бр.9/ 2015

ISSN 1312-8736



2 СПИСАНИЯ
САМО ЗА

бр. септември + бр. юни/юли
1,99 лв.

ЧУЖДИТЕ ЕЗИЦИ:

- * **защо да започнеш рано**
- * **кои да избереш**

**КАКВА МАЙКА
СИ СПОРЕД
ЗОДИЯТА - ДЕВА**

**Специално
за татко:**

**ГРИЖИШ
ЛИ СЕ
ДОБРЕ ЗА
СЕБЕ СИ**

**ПОДСИЛИ
имунитета
си по време на
Бременността!**
(виж как с
нашите съвети)

4 ОСНОВНИ СЪПКИ
за по-добро здраве на
детето през есента

Септември 2015

ТОЗИ МЕСЕЦ НА КОРИЦАТА:



58

82

48

86

26

20
ДОКТОР НА
ПОВИКВАНЕ

ПЛЮС:

Време за...
училище

СТР. 55

ПОЛЕЗНО ЗА МАМА

ЗА БРЕМЕННАТА

- 16 Хепатит през бременността
- 20 Доктор на повикване
- 24 Признаци за авитаминоза
- 26 Укрепи имунитета
- 28 Разрешен ли е медът
- 30 И това се случва...
- 32 Танцуващата с... хормони
- 34 Шопинг: Есенна палитра в гардероба

ЗА ДЕТЕТО

- 36 Релактация или как да „върнеш“ млякото
- 38 Доктор на повикване
- 42 Хипотиреоза при деца
- 44 Алергична гушеца
- 48 За повече здраве през есента
- 50 За феята на зъбките
- 52 Петте най-вредни храни
- 55 Специални страници: Време за... училище
- 61 Козметика: Ново начало
- 62 Есен е. Как да обличаме детето?
- 64 Развивай фонематичния слух на детето
- 68 Съвети за здраве и възпитание
- 69 Рецепти
- 71 Възпитавай с обич и разбиране
- 76 Шопинг: Септемврийски възвращения

64

РАЗВИВАЙ
ФОНЕМАТИЧНИЯ
СЛУХ НА ДЕТЕТО

28

РАЗРЕШЕН
ЛИ Е
МЕДЪТ

3 ПОЛЕЗНИ ИДЕИ ОТ БРОЯ:



как да „върнеш“ кърмата,
стр. 36



не допускай грешки при
тръгването на детска градина,
стр. 56



развий фонематичния слух на
детето,
стр. 65

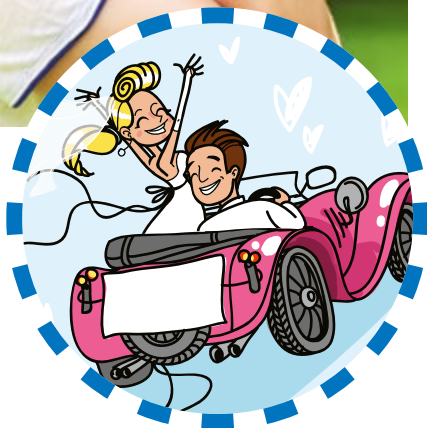


86

ПОГРИЖИ СЕ ЗА
ЗДРАВЕТО СИ

80

ВТОРЕ ДЕТЕ?
НЕ, БЛАГОДАРИЯ!



СПЕЦИАЛНО ЗА МАМА

- 78 Синдром на дефицит на вниманието и хиперактивност при възрастните
- 80 Вторе дете? Не, благодаря!
- 82 Хороскоп
- 84 Козметика: Шанки долу

ЗА ЦЯЛОТО СЕМЕЙСТВО

- 86 Позрижи се за здравето си
- 88 Здравословно, по-здравословно, био!
- 92 Шопинг: Занимателни играчки за всеки ген

С „МОЕТО ДЕТЕ“ НА УЧИЛИЩЕ

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

КАКВО МОЖЕШ

ДА СПЕЧЕЛИШ ТОЗИ МЕСЕЦ



- * Книга „Супер автомобили“ ще спечели писмото на месеца, на стр. 12.
- * Най-добрият съвет ще получи книгата „Лебедово езеро“ на стр. 68.
- * Всяка публикувана снимка в конкурса „Виждай колко съм сладък!“ ще получи Мемори карти. на стр. 98.

През бременността жените са много по-уязвими към вирусните инфекции, в това число и към хепатит А.

Според редица данни жените през бременността са пет пъти по-податливи към заразяване с различни инфекциозни заболявания, отколкото когато не са бременни. Най-общо причината за това е сниженият имунитет.

Острият вирусен хепатит през бременността е заболяване, чийто основен симптом е жълтеницата, т. е. оцветяване на кожата и лигавиците в жълто, което е свързано с повишаване на билирубина в кръвта. Също така се наблюдават възпалителни процеси на черния дроб. Има няколко вида вирусни хепатити – хепатит А, В, С, D, Е. Те се различават по механизма на предаване и развитие на възпалителните процеси в черния дроб, симптомите и което е много важно за акушер-гинеколозите – степента на влияние върху бременността, раждането и състоянието на бебето. Най-често срещаният се е хепатит А.

ХЕПАТИТ

през бременността

Признаци за авитаминоза



Както е известно, потребността от витамини през бременността се увеличава. Недостигът им често започва да се усеща през есента.

Деветте месеца са време на промени в организма на жената – увеличава се обемът на кръвта, а с това и натоварването върху сърдечно-съдовата, дихателната, отделителната система, настъпват съществени

хормонални дисбаланси. Следователно нараства значително и потребността от различни витамини и минерали. Тялото има нужда и от мастноразтворимите (A, D, E, K, F) и от водоразтворимите (B, C, PP).

На какво се дължи недостигът?

Дефицитът на витамини може да възникне поради някои от следните причини:

➤ **Недостатъчно постъпване на витамини с храната.** Като правило се наблюдава в ситуации, когато бъдещите майки дълго време не са се хранели пълноценно поради диети, еднообразно меню и т. н.

➤ **Нарушени са процесите на храносмилането.** В този случай витаминната недостатъчност се развива като следствие на заболявания на стомашно-чревния тракт (при дисбактериоза, често използване на слабителни препарати, дълго приемане на антибиотици).

➤ **Постъпване в организма на „антивитамины“, т. е. на вещества, блокиращи биологичните ефекти на витамините.**

Често в ролята на „антивитамины“ са някои лекарства.

➤ **Повишена потребност от витамини.** Това е характерно за бременните жени и децата.

Признаци

За съжаление при недостиг на витамини в организма не винаги сме склонни да обръщаме нужното внимание. Кой са признаците за хиповитамино-

Укрепи ИМУНИТЕТА през бременността

Износването и раждането на детето е голяма отговорност и нелека задача за всяка жена.

За да бъде раждането успешно (и бебето, и мама да са здрави), е необходимо добре да подготвиш тялото си за 9-те месеца, а по време на самата бременност да следваш всички препоръки на наблюдаващия те лекар. Укрепването на имунната система съвсем не е маловажен фактор. Имуניתетът е основата на нашето здраве, а също така основа на здравето на мъничкото човече, което расте в теб, защото то се ражда и през първите 6 месеца от живота си е закриляно от имунитета, придобит от мама.

Повиши защитните сили

Ето какви способности съществуват за укрепването на защитните сили на женския организъм през бременността:

- **Имунната система на човешкия организъм е цял механизъм от защитни свойства.** Приблизително 2/3 от всички имунни клетки се намират в червата, затова от изключително значение е да се поддържа здравословния микроклимат при тях, който се определя от количеството бифидобактерии и лактобактерии. Нормалната микрофлора на червата спомага за доброто здравословно състояние и елиминирането на токсини.

- **Консумирай редовно продукти, богати на фибри** – зеленчуци (тиквички, краставици, домати, чесън, лук) и плодове (ябълки, смокини, кайсии, банани и т.н.). Те се явяват естествени пребиотици. Освен това чесънът и лукът се отнасят и към групата на естествените антибактериални средства, тъй като съдържат фитонциди или активни вещества, способни да се „справят“ с вредните бактерии.

- **Ако не можеш да ядеш чесън през бременността** (чесънът може да влияе зле на черния дроб или панкреаса), достатъчно е да почиштиш няколко скилидки и да ги сложиш в чинийка в стаята, в която си. Това е особено актуално в сезона на грипа и острите

респираторни заболявания.

- **През 9-те месеца избягвай контактите с болни хора,** въздържай се максимално от посещения на многолюдни обществени места, особено ако е обявена грипна епидемия.

Ваксинация?

Въпросът за ваксина срещу грип по време на бременността съвсем не е еднозначен. Нещата са индивидуални и решението трябва да се вземе заедно с наблюдаващия те лекар. И все пак, тъй като влиянието на ваксините върху здравето на бременната жена не е изучено докрай, по-добре е да не се прилагат. Всяка една ваксина е допълнително натоварване за организма на бъдещата майка. Освен това ваксината срещу грип не дава 100% гаранция, че няма да се разболееш – а в такъв случай рисковете не си заслужават.

Витамини и имуностимулатори

Не рядко лекарят назначава на бременната жена прием на вита-

Разрешен ли е

Медът е полезен и уникален продукт. Години наред човечеството провежда изследвания, свързани с неговите свойства и въздействия върху организма.

- * помага да се справиш с гаденето и повръщането;
- * използван локално (директно върху кожата), ще ти помогне да избегнеш неприятните стрии по корема и гърдите.
- * срещу анемия много полезни и ценни са тъмните видове мед. Те са по-богати на минерални вещества и съдържат 4 пъти повече желязо.

ЛЪЖИЦА МЕД НА ДЕН...

Важно е чувството за мярка. Дневната доза за възрастни (в това число и за бременни) варира в диапазона 50-100 грама (2-3 лъжици). Бъди внимателна и не злоупотребявай с меда. При температура над 42 градуса той губи своите полезни свойства. Ето защо не го слагай в гореща вода или горещ чай. Медът е най-ефективен, когато се остави да се разтвори в устната кухина – под езика (ако е по-твърд) или с лъжица, опряна в небцето.

КОГА МЕДЪТ Е ПРОТИВОПОКАЗЕН?

Лечението с природната сладост далеч не е подходящо за всеки.

НУЖНО Е ДА ЗНАЕШ...

Всички позитиви, които носи медът не могат да покрият ежедневните нужди на бъдещата майка от хранителни вещества. Но редовното му присъствие в менюто може да компенсира липсата на микроелементи и различни витамини.

МЕД ПРЕЗ БРЕМЕННОСТТА?

През 9-те месеца много лекарства са противопоказни, но медът е разрешен и е чудесна профилактика на всевъзможни болести като започнем от простудните заболявания, характерни за настъпващия есенно-зимен период. И още...

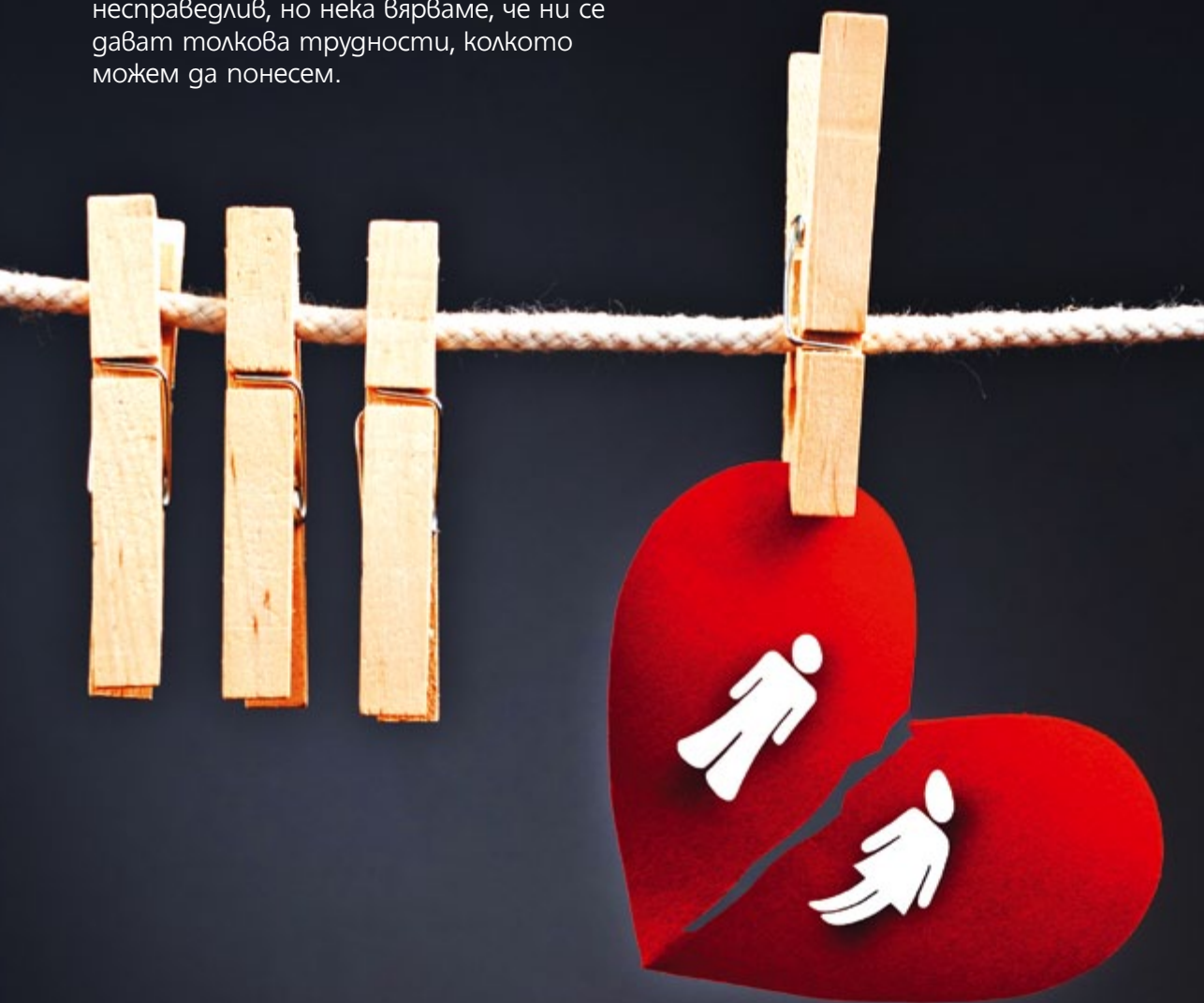
- * подбъбва кръвообращението в матката и отпуска гладките мускули, оптимизира лимфотока и оказва успокояващо действие;

Медът влияе положително на работата на сърцето и разширяването на кръвоносните съдове, способства за по-добро кръвоснабдяване, регулира кръвното налягане, укрепва имунитета и защитава организма от вредни бактерии. Често се препоръчва за лечение на много заболявания. Пчелният продукт влияе много добре и на репродуктивната система, при това не само на жените, но и на мъжете.

И това се случва...

(развод през бременността)

Понякога ни се струва, че животът е несправедлив, но нека вярваме, че ни се дават толкова трудности, колкото можем да понесем.



Влез в moetodete.bg/bebe.html и прочети "Защо плаче бебето?"

Танцуващата С... ХОРМОНИ

Като всеки физиологичен процес раждането също има своите „дириженти“ от страна на жлезите с вътрешна секреция. Виж накратко как изглежда тази симфония.

Един от най-големите страхове на жените, когато забременеят, е свързан с появата на бебето на бял свят. Ето как тялото ни се подготвя за това и защо е добре да го слушаме и да му имаме доверие.

Трябва ли да знам как да родя?

Ти и твоето бебче имате инстинкти, които ще ви помагат активно, когато раждането започне. Те ще ви водят и при кърменето. Притокът на хормоните всъщност настройва и поддържа в ред тези фини процеси, които протичат в тялото ти. Важно е да знаеш как да ги пазиш, тъй като от това зависи както нормалното преминаване на бременността, така и на раждането. Дори да ти се струва безсмислено да се учиш да раждаш, винаги можеш да разбереш повече



за способностите на тялото си, както и тези на бебето. Например едно новородено бебе, което не е било изложено на болкоуспокояващи, се поставя кожа до кожа до майка си веднага след раждането, може да пълзи към гърдите ѝ, самостоятелно да се прикрепите към тях и да започне да суче.

Кои хормони оказват влияние на процеса на раждане?

Може да ти бъде от голяма полза да се запознаеш по-добре с три от основните хормони: окситоцин, ендорфин и адреналин. Ще обсъдим как работят тези

хормони през месеците на бременността и по време на раждането, както и проблемите, които могат да са резултат от ниските им нива.

Ролята на окситоцина

Известен като „хормона на любовта“, той взема участие в правенето на любов, стартира и поддържа контракциите по време на раждането и е свързан с освобождаването на мляко по време на кърменето. Окситоцинът ни помага също да се чувстваме добре и участва във формирането на емоциите. Рецепторни клетки позволяват на тялото ти да откликне на увели-

► Продължава от предишния брой

РЕЛАКТАЦИЯ, или как да „Върнеш“ млякото



Кърменето е естествен процес, който в идеалния случай не изисква почти никакви усилия от страна на майката и бебето. В действителност обаче често възникват проблеми...

* Как да стимулираш производството на кърма?

Ако бебето все още суче, дори и минимални количества:

- **Поставяй го на гърда максимално често**, дори и да ти се струва, че по цял ден е „закачено“ за теб. Стимулацията от сукането е най-пълноценна, защото предизвиква и силна емоционална реакция у майката.
- **За да успееш да задържиш детето за по-дълго на гърда**, предложи му да суче в моментите, в които и двамата сте максимално спокойни и отпуснати. Можеш да започнеш с контакт „кожа до

С официалното съдействие на Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“

Консултантите от Национална асоциация „Подкрепа за кърмене“ към Националния комитет по кърмене можеш да откриеш на тел. **0896 418 488**. Ще получиш консултация по телефона или у дома. Ако е необходимо, ще те насочат към консултант, който е в близост до твоя дом. Ползена информация можеш да откриеш и на официалния сайт на асоциацията: **www.podkrepaazakarmene.com**



Щитовидната жлеза произвежда хормони, които контролират голяма част от жизнените процеси в организма.



ХИПОТИРЕОЗА

ПРИ ДЕЦАТА

Най-честото ендокринно заболяване в детската възраст е вродената хипотиреоза. Според статистиката момичетата страдат два пъти повече, отколкото момчетата.

Какво представлява

Хипотиреоза означава намалена функция на щитовидната жлеза. А това се отразява на целия организъм - на работата на сърцето и нервната система, интелекта, растежа, психиката... Без своевременно лечение на вродената хипотиреоза има опасност от многочислени и необратими проблеми. Ако дете с вродена хипотиреоза не се лекува до навършване на 2 години, впоследствие, въпреки добре проведено лечение, е малко вероятно да се предотвратят редица проблеми.

Поставяне на диагноза

Новородените деца с хипотиреоидизъм не се различават от здравите. Може да има отворена малка фонтанела, а по-късно се забелязват продължителна жълтеница, по-вяло сучене, наличие на запек, забавен пулс. Много характерен е особеният глас на бебето – дебел и дрезгав. Първите външни белези на вроден хипотиреоидизъм се проявяват към 3-6-и месец - ниско чело, сплескан нос с широка основа, голям език, раздут корем. Тези деца са вяли, сънливи, сучат трудно, имат запек, пулсът им е забавен. Но понякога част от симптомите липсват. Родителите не подозират, че нещо не е наред с мъничото, напротив, радват се, че бебето е толкова спокойно, спи по много, рядко плаче и не безпокои мама и тати. За съжаление това поведение невинаги се обяснява с

НУЖНО Е ДА ЗНАЕШ...

Всички новородени деца в България се изследват между 3-ия и 5-ия ден едновременно и за вродена надбъбречна хиперплазия, и за фенилкетонурия. Своевременното лечение (не по-късно от 1-вия месец) може да предотврати изоставането във физическото и умственото развитие на детето.

благия нрав на малкото, а със забавена обмяна на веществата и нарушения в психиката. Ето защо е задължителен скринингът на новороденото за опасни наследствени заболявания, в това число и вродения хипотиреоидизъм.

Симптоми

В зависимост от причината е възможно вродената хипотиреоза да бъде в много лека форма и да се прояви чак когато детето тръгне на детска градина или училище. Между другото освен вродена има и придобита хипотиреоза, която може да се прояви във всяка възраст. Хипотиреозата практически се отразява на всички органи и системи. Затова и симптомите могат да бъдат най-различни.

1 на 3000 до 4000 новородени – толкова деца средно страдат от хипотиреоза.

За повече здраве ПРЕЗ ЕСЕНТА

Практиката показва, че през есента децата започват да боледуват по-често. Това е свързано и с началото на учебната година, и с промяната на времето.

Как да укрепим детското здраве през есента? Важно е организмът да бъде научен сам да се справя с характерните за сезона простудни неразположения.

5-ТЕ НАЙ-ВРЕДНИ ХРАНИ

(и боб с наденица)

Ще се опитаме да сменим гледната точка. Вместо да ви занимаваме с полезности, ще ви разкажем какво не бива да има в менюто на детето.

Преди около шест години (може би малко повече), когато трябваше да захраня сина си, личната лекарка ни разказа история от началото на практиката си. Било някъде преди 1989 г., тя била млада и начинаеща, изпратили я в някакво родопско село. По разпределение. Малко след пристигането ѝ в кабинета дошло младо семейство. С бебе. Тя прегледала детето и започнала да обяснява какво предстои. Как детето трябва да се развива в тези месеци и как да започне захранването. За ужас на младата ѝ лекарска душа родителите спокойно ѝ споделили, че то детето вече бил захранено. С боб с наденица. Сълзи ми избиха от смях, когато слушах тази история.

Факт е обаче, че много млади родители не са подготвени за особеностите на бебешкото храносмилане. Най-често стават грешки в периода, когато бебето вече е достатъчно голямо, за да гледа с огромни, гладни очи към родителската трапеза, но все още е твърде малко за да посегне към нея.

Има някои правила, които ще ти помогнат да се ориентираш какво можеш и какво не е добре да даваш на бебето си. И, да – говорим за захранено бебе, някъде след шестия му месец.

Опитай да не даваш на бебето си храни с много захар или много сол. Те ще заситят детето ти бързо, но няма да му дадат необходимите полезни вещества. Освен това, след като свикне към солени и сладките неща, бебето ти вече по-трудно ще приеме здравословните опции. Има обаче някои всепризнати „вредители“ в детското меню, които категорично ти препоръчваме да избягваш:



1. ЧИПС И КРЕКЕРИ

За едно бебе е лесно да се засити с чипс или солени бисквитки. Това обаче далеч не означава, че ще е изляло необходимото количество полезни вещества (и тук не визирам витамини, а минерали), които са му нужни. Освен това тези продукти съдържат твърде много сол. До навършването на една година бебето ти се нуждае от не повече от 1 г сол дневно. Бъбреците му не биха могли да преработят повече. Това е и причината към бебешките храни да не се добавя сол. А заместител на чипса винаги може да се намери – плод, зеленчук, изкиснато сирене или оризови крекери например.

Държа да ти напомня, че към тази графа е редно да причислиш и солетите, по които има кристалчета сол, както и всички други мини гевгечета и соленки, които можеш да купиш в пакетче.

Време за... училище :)

СПЕЦИАЛНИ
СТРАНИЦИ



Нужно е да знаеш...

Малките обичат да приличат на големите. Да наричаш детската градина „училище“ може да се окаже прекрасна тактика да събудиш любопитството на детето към самото място. Възползвай се :)

Не пропускай да разбереш...

- Хитринки за лесна адаптация в детската градина?
- Защо е важно ранното чуждоезиково обучение?
- Как да избереш най-подходящия чужд език?



Дните са още слънчеви и топли и ти, и малчо излизате по къс ръкав. Но в мига, в който слънцето се скрие, температурите се променят значително. Да, това са първите въздишки на есента.

ЕСЕН Е. Как да обличаме детето?

Много вероятно е да чуеш от баба си (поне моята ме е научила от малка), че дойде ли месец, който има в себе си буквата „р“, значи не бива да излизаш навън без върхна дрешка. А ако става въпрос за малко дете – то поне един комплект за преобличане, защото ще се изпоти, докато тича и отделно жилетчица. Неприятното на преходните сезони е именно това – как да облека детето? Всъщност отговорът е много простичък – както обличаш себе си. Не слагаш шапка и шал още в първите студени нощи на септември, нали? Е, не екипирай така и малчо!

Новороденото

То има нужда от боди с дълго ръкавче и ританки за ежедневните си разходки. Може да избереш тънко плюшено костюмче (но наистина тънко, при това само, когато е хладно през деня), под което има боди и да не забравяш, че температурата в количката е поне с 5 градуса по-висока от тази навън. За есенния период е добре да имаш поне два вида завивки – тънка, ако сте навън по обяд и е топло, и по-плътна (поларена или памучна), за всеки случай. Защото никога не знаеш коя мила съседка ще срещнеш и колко ще поискаш да поговориш с нея. Температурата в количката се регулира най-лесно със смяна на завивката.



ВАЖНО!

За този сезон е много удачно обувчиците, които избираш (освен ако не са буйки за прохождение), да са от типа леки гуменки или маратонки. Ботите ги оставяме за времето след ноември. Всъщност, за мъниците в сезона на гръждовете, е най-добре да имат гумени ботушки. Но го могава – леки и меки затворени обувки, които да пазят крачето, но да не го спарват.

1-6 месеца

Аклиматизираното бебе няма нужда от повече дрехи от теб. За него важи правилото със завивките – или казано иначе – обличаш го като себе си и регулираш температурата с различни по плътност завивки. И не, не е нужно да му слагаш шапка, докато лежи в количката. Тя няма да му пази главата „да не настине“. Това се случва само в ума на баба му.

Родителите са готови да дадат
всичко от себе, за да бъде детето
им щастливо. Но в един прекрасен
момент може да се окаже, че
малкото е... разглезено. Означава
ли това, че са допуснали грешки
във възпитанието?

ВЪЗПИТАВАЙ с обич и разбиране

ВТОРО ДЕТЕ? НЕ, БЛАГОДАРЯ!

Майките, които категорично отказват да станат родители за втори път, са принудени да търпят упреци какви егоисти са и как игнорират „най-великото дело в живота“. Но на какво все пак се дължи техният избор?

Все повече хора днес предпочитат да не създават потомство. Само в САЩ 48% (почти половината!) жени от 18 до 44 години по различни причини изобщо нямат деца. А много от тези, които са се претрашили да родят едно, намират своите оправдания да не го правят отново. Ето и няколко от причините.

НА ПЪРВО МЯСТО Е КАРИЕРАТА

Преди години тя е срещнала мъж, с когото е мислела, че може да създаде семейство. Ражда им се и дете. Но след великото събитие майката осъзна-





Погрижи се за здравето си

► Продължава от брой август

Харесва ти да си татко и искаш това да продължава максимално дълго време? Е, обръщай внимание на здравето си!

Посещението при личния лекар можеш да разглеждаш и като възпитателно за децата ти – показваш им, че човек трябва да е отговорен към себе си и да следи здравословното си

състояние. Нека видим какво още трябва да не пропуснеш да попиташ в кабинета:

7 Дали съм в депресия?

За повечето мъже подобен въпрос е категорично доказателство за слабост. Емоционалната нестабилност е присъща само на жените – това е един от най-често битувашите митове. Погледнато реално, полът не би следвало да е от значение, щом става въпрос за психичен или психологически проблем. Факт е обаче, че това

състояние е напълно лечимо, стига да съумееш да разпознаеш симптомите и да потърсиш помощ преди нещата да са се задълбочили. Според някои медицински проучвания мъжете са с по-висок риск от извършване на самоубийство в сравнение с жените, защото много по-рядко признават, че са в състояние на депресия и не търсят помощ навреме. Обикновено приемаме тъгата и чувството за безполезност като едни от най-ярките симптоми, но постоянната умора и отпадналост, както и странните промени в апетита, също са показатели за депресия. Ако имате семейна обремененост с психични разстройства в съчетание с висок стрес на работното ти място, със сигурност спадаш към рисковата за развиване на депресия група. И не мисли, че веднага ще получиш жълта или зелена рецепта и „розови“ хапченца. Консултация с психолог е едно добро начало за излизане от „дупката“.

8 Мъжете преминават ли през „менопауза“ и възможно ли е да ми се случва точно това?

Да, знаем, че в момента може би се отказва да четеш материала. Приемаме, че формулировката не е особено точна (най-малкото, защото нямаш менструален цикъл), но все пак с възрастта хормоните ти ще намалеят. При някои мъже тестостеронът може да спадне с до 50% с течение на възрастта. За разлика от жените обаче, при които менопаузата има своя край, андропазата няма такъв, защото повече или по-малко ще произвеждаш тестостерон до края на дните си. Симптомите при спадането на

ЗДРАВΟΣЛОВНО, ПО-ЗДРАВΟΣЛОВНО, БИО!

В месеца на плодородието ти предлагаме свежи идеи как да избираш полезните храни за теб и твоето семейство.

Дори да нямаш възможност да купуваш всеки път био-продукти, има начин да сведеш до минимум консумацията на вредни вещества. Някои зеленчуци и плодове, произведени в тра-

диционното земеделие, имат относително ниско съдържание на пестициди и други изкуствени химически вещества. А употребата на няколко базови био-стоки ще окаже голямо влияние върху семейното здравословно хранене.

ЯБЪЛКИ

Това са плодовете с най-голямо съдържание на пестициди. Ако не можеш всеки път да осигуряваш био-ябълки за твоето семейство, предпочитай

конвенционалните банани, портокали, авокадо. А когато все пак избираш ябълки, отгледани по традиционен начин, води се по външния им вид. Колкото по-красиво изглеждат, толкова по-замърсени са те.

КАРТОФИ

Един от основните продукти на нашата трапеза – около 30% от цялото зеленчуково меню. Те също са с много високо съдържание на пестициди и други химически вещества. Затова храненето с био-картофи рязко повишава здравословното състояние на цялото семейство. На второ място се нареждат селските картофи, отгледани без пестициди и изкуствени торове. При захранване на бебето обаче, предпочитай био-картофите.

ДОМАТИ

Консумацията на домати у нас също е голяма – дали пресни или под формата на лютеница, доматиен сок, пюре, кетчуп. На пазара вече има разнообразие от сортове домати, чиято основна характеристика е да са много по-трайни. Това обаче веднага се отразява както на вкусовите им качества, така и на съдържанието на вредни вещества. В домите се натрупват нитрити от торовете, с които се обработват. Затова био-доматите са определено по-добрият избор. Те са и по-богати на антиоксиданти.

РАСТИТЕЛНИ МАЗНИНИ

Говорим за полезните растителни мазнини, а не за тези, които неправомерно се използват в производството на млечни продукти. Най-добрият избор



УЧИЛИЩЕ ЗА РОДИТЕЛИ

Моето дете

ВАРНА Ресторант Vodega, Бул. „Сливница“ № 9, срещу Фестивален и конгресен център Варна, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

- 5.09 Кърменето – митове и факти. Как да избегнем най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, консултант по кърмене
- 10.10 Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

РУСЕ Mall Rousse, бул. „Липник“ 121 Д, последен етаж, **11 часа**

ДАТА

ТЕМА

- 6.09 Кърменето – митове и факти. Как да избегнем най-често срещаните проблеми. Лектор: Ася Демирева, IBCLC, консултант по кърмене
- 11.10 Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

ПЛЕВЕН Плевен, Панорама МОЛ Плевен, пл. „Иван Миндаликов“ №1, **10 часа**

ДАТА

ТЕМА

- 7.09 Да износим здраво бебе! Могат ли храненето и двигателната активност да ни помогнат за това. Лектор: Мариана Цветанова, акушерка
- 12.10 Подготовка и реакция при бедствия и аварии, когато си бременна или с малко дете. Лектор: Любомир Марчев-Дуви, инструктор по оцеляване

