

## როგორ კვებოთ ჩვენი შვილი

დღეს ბევრ მშობელს აწუხებს კითხვა, როგორ კვებოს შვილი და, საერთოდ, რომელი საკვებია ბავშვისთვის სასარგებლო და აუცილებელი.

მშვენიერი ქართული სიტყვა – „საზრდო“ ზედმიწევნით გამოხატავს საკვების არსსა და დანიშნულებას და არა მარტო ფიზიკური სხეულის ზრდის კუთხით. ჯანსაღი კვება სულიერი განვითარების მასაზრდოებელიცაა: გონებრივი უნარების, კონცენტრაციის და ნებელობის ჩამოყალიბების საფუძველთა საფუძველია.

საკვებმა არა მხოლოდ უნდა დაანაყროს მოზარდი ადამიანი, არამედ სასიცოცხლო ძალებით აღავსოს, მოძრაობისკენ უბიძგოს და გაააქტიუროს.

დედამიწაზე ახალმოვლენილი არსების გამოკვებაზე თავად ბუნება ზრუნავს და მას, საგანგებოდ მისთვის შექმნილ, ყველა საჭირო ნივთიერების ჰარმონიულ ნაზავს სთავაზობს დედის რძის სახით. ხოლო ყოველივე იმას, რაც ძუძუთი კვების დროს თამაშდება დედა-შვილს შორის (უშუალო სხეულებრივი თუ მზერითი კონტაქტი და ა.შ.), განუზომელი მნიშვნელობა გააჩნია ბავშვის ფსიქიკური კონსტიტუციის ფორმირებისთვის.

გადის დრო და ბავშვი დედის რძეს უნდა დაემშვიდობოს და ის სხვა საკვებით ჩაანაცვლოს. წინააღმდეგობებიც აქ იჩენს თავს. ბავშვს არ შეუძლია თავად განსაზღვროს, რა მოეწონება ან რა სჭირდება მის ორგანიზმს. ამ ასაკში ის, როგორც მიმბაძველი არსება, მთლიანად იმ გარემოზეა დამოკიდებული, რომელშიც ცხოვრობს. მის ყოველდღიურ ყოფაზე პასუხისმგებლობა უფროსებს ეკისრებათ. უფროსის ხელშია, როგორ გემოვნებას ჩამოუყალიბებს ბავშვს, როგორ საკვებს მიაჩვენს: ტკბილ ლიმონათს თუ წვეწვს; შოკოლადს, კრემიან ნამცხვარს თუ კექსს... მშობელი (თუ საბავშვო ბაღის აღმზრდელი) სათანადოდ უნდა მოემზადოს, მიიღოს სწორი ინფორმაცია ჯანსაღ კვებასთან დაკავშირებით, რათა ცნობიერად და ასაკის გათვალისწინებით შეურჩიოს ბავშვს საკვები.

გთავაზობთ იმ ფაქტორების არასრულ ჩამონათვალს, რომელთა გათვალისწინების გარეშეც კვების სიჯანსაღეზე ვერ ვისაუბრებთ:

- პროდუქციის ხარისხი
- საკვების დამზადების წესი და შემადგენლობა
- კვების რიტმი და კვების პროცესი
- ბავშვის ასაკი და ტემპერამენტი

საკვების სარგებლიანობა განისაზღვრება არა მხოლოდ დღეს ესოდენ დაფასებული კალორიულობით, არამედ ძალზე ნატიფი სასიცოცხლო ძალების შემცველობით, რომელთა აღრიცხვა ფიზიკური მეთოდებით შეუძლებელია.

დიდი სხვაობაა გენმოდულიზირებულ ან ქიმიური სასუქებით მოყვანილ პროდუქტებსა და ეკოლოგიურად სუფთა ან ბიოდინამიური მეთოდით მოწეულ პროდუქციას შორის. ასევე, სასიცოცხლო ძალთა შემცველობით სათბურის მცენარე ბევრად ჩამოუვარდება ღია ადგილას, თავისუფლად მოზარდ მცენარეს.

## საკვების ხარისხზე ზრუნვა მშობლის პირდაპირი მოვალეობაა.

ნათქვამია: ადამიანი მარტო „პურითა ერთითა“ როდი საზრდოობს! ანგარიშგასაწევია, თუ როგორ გარემოში და რა პერიოდულობით იღებს საკვებს ბავშვი.

ოდითგანვე კვება ტრადიციას ემყარებოდა და კარგად იყო მოწესრიგებული. თანამედროვე ტექნოლოგიებმა, კვების მზა პროდუქციამ და მკაცრმა, არამშვიდმა დრომ შეცვალა კვების რეჟიმი და რიტუალი.

ხშირად გვსმენია მშობლებისგან: ბავშვი ცუდად ჭამს, საკვებს პირს არ აკარებს. იწყება გაუთავებელი ჩიჩინი: „თუ არ შეჭამ, დაისჯები! ერთი კოვზი დარჩა; ბებოს ხათრით...; ბაბუ გაახარე...! ასეთი ტექსტებით ბავშვს ჭამის დროს ხალისს ეუქრობთ. ის ხომ მუდამ ვიდაცის ხათრით ჭამს, ან იმიტომ, რომ სხვას უხარია. საკვების მიღება დიდ ენერგიას მოითხოვს, მისი გადამუშავება – ორჯერ მეტს. ბავშვს უნდა ესმოდეს, რომ ეს მას სჭირდება, „დიდი ბიჭი ან ლამაზი გოგო“ უნდა გაიზარდოს, რათა ამისკენ სათანადო ძალები მიმართოს და საკვები შეირგოს.

მნიშვნელოვანია, რომ ბავშვის საჭმლის მომზადებისას გავითვალისწინოთ მისი გემოვნება და არა ჩვენი. ბავშვისთვის ზედმეტად მარილიანი და სანელებლებით შეკაზმული საკვები დაუშვებელია, რადგან გემოს შეგრძნება ჯერ არ აქვს ბოლომდე ჩამოყალიბებული და ჭარბი არომატიზატორებით ვუხშობთ საკვების რეალური გემოს განცდას.

ბავშვი უნდა გრძნობდეს, რომ ეს საჭმელი საგანგებოდ მისთვის დამზადდა და არა სხვისთვის.

შიმშილის გრძნობა სიცოცხლის სურვილს ნიშნავს, კარგი მადა სიცოცხლის სიხარულს გამოხატავს. შიმშილი სხეულებრივი მოთხოვნილებაა, მადა – მშვინვეერი. ორივე ცნობიერადაა განცდადი.

მაშ, როგორ შევუქმნათ ბავშვს ისეთი პირობები, რომ მან სიამოვნება განიცადოს კვების დროს?

რიტმი – გამაჯანსაღებლად მოქმედებს ადამიანზე. დღის რიტმულად განაწილება კი ყველაზე მეტად კვებასთან მიმართებაშია საჭირო. დღიური ნორმის გადანაწილების წესს შესანიშნავად გამოხატავს შემდეგი გამონათქვამი:

„დილით მივირთვათ, როგორც თავადმა,  
შუადღეს როგორც მეფემ,  
სადამოს – როგორც მათხოვარმა.“

**საუზმე** ტკბილეულით არ უნდა დაიწყოს. ზომიერად მარილიანი საკვები შესანიშნავი გამოსაფხიზლებელი საშუალებაა. მაგ: ყველი, პური, რძე, წვენი, ფაფა, მუსლი. საჭმელი არ უნდა იყოს ცივი (მაცივრიდან ახალი გამოღებული).

მთავარია, ბავშვს შევუქმნათ მშვიდი გარემო და ჰქონდეს საკმარისი დრო საკვების მისაღებად..

სადილობისას ოთხი განსხვავებული გემო უნდა დომინირებდეს:

მჟავე – შემოაქვს სიხალისე;

მლაშე – აძლიერებს სხეულებრივ შეგრძნებებს;

მწარე – აწესრიგებს სასიცოცხლო ძალებს;

ტკბილი – აძლიერებს თვითშეგრძნებას.

დესერტი მხოლოდ ერთსაათიანი შუალედის შემდეგ მიეცით.

ცნობილია, რომ თუ საღამოს იმავე საკვებს მივირთმევთ, რასაც დღის განმავლობაში – კუჭი მას უფრო იოლად ინელებს.

**ვასშად** კარგია კარაქიანი პური ჯემით ან თაფლიანი პური. თაფლი დიდი დოზით რეკომენდებული არაა.

შაბათ-კვირას განსაკუთრებული რიტმი მოითხოვება და სადილიც განსაკუთრებული უნდა იყოს. მაგიდას სადღესასწაულო სუფრა უნდა ეფაროს და სანთლებით და ევაგილებით მოირთოს. როცა კვირის რიტმი დაცულია, ბავშვი ორიენტირდება არა კვირის დღეების აბსტრაქტული დასახელებებით, არამედ კონკრეტული გამოცდილებით. განსაკუთრებული მნიშვნელობა ენიჭება წლიურ დღესასწაულებს, თავისი სპეციფიური ხასიათით, „სურნელითა და გემოთი“.

ერთობ საჭოჭმანო საკითხს წარმოადგენს ხორცეულთან მიმართება. დღეს ამაზე ბევრს საუბრობენ. ხორცი ცილით მდიდარია, ამოტომ მიიწნევენ, რომ წლამდე მისი მიღება სასურველი არაა. თუმცა, არც მის სრულ ჩანაცვლებას გამორიცხავენ ბოსტნეულით, ხილით, მარცვლეულით და რძის პროდუქტებით. ასეთი ლაქტო-მცენარეული კვების უპირატესობას ფსიქოლოგიური საფუძვლებიდან გამომდინარე ასაბუთებენ: ბავშვი სხეულს არ ეჯახება და შინაგან თავისუფლებას ინარჩუნებს სხეულთან მიმართებაში, რაც არსებითია თვითგამორკვევისა და თავისუფალი განვითარებისთვის.

თუკი ბავშვი ხორცს სიამოვნებით მიირთმევს, მკაცრად უნდა იყოს დაცული პროდუქტის ხარისხი და რაოდენობრივი ზღვარი. 3-7 წლამდე ბავშვისთვის ხორცი ან თევზი კვირაში 35-55 გრამს არ უნდა აღემატებოდეს, კვერცხი კი 2 ცალს.

3-7 წლამდე ბავშვმა დღეში 1 ლიტრი სითხე უნდა მიიღოს – იგულისხმება წყალი და წყლის შემცველი საკვები. უპირატესობა ენიჭება წყალს, ხილის ჩაის. არომატიზირებული სასმელები (ლიმონათი, კოკა-კოლა...) რეკომენდებული არ არის. დაუშვებელია ყავა და სხვა ენერგეტიკული სასმელები.

განსაკუთრებული ზრუნვა ბავშვის კვებაზე 9-10 წლის ასაკში მთავრდება, როცა შინაგანი ორგანოების ჩამოყალიბება თითქმის დასრულებულია.