

Nagy egészségkönyvem

mesék az egészségtudatos magatartás
kialakításához

Szeghy Karolina



Roland

Tartalom

Induljon jól a napod!	4
Inni a víz a legjobb választás!	5
Egyen együtt a család!	6
Egyél naponta ötször, kis adagot és többfélét!	7
Mi legyen a tányérodon?	8
Edd magad okosra!	9
A gabonák fele legyen teljes kiőrlésű!	10
Egyél sok zöldséget!	11
Egyél sok gyümölcsöt!	12
Fogyassz naponta tejet vagy tejterméket!	13
Egyél sovány húsokat és sok halat!	14
Zsírok helyett válaszd a növényi olajat!	15
Miért nem jó a túl sok só?	16
Miért nem jó a túl sok cukor?	17
Nassolás büntudat nélkül!	18
Mozogj sokat!	19
Miért sportoljak?	20
Mit sportoljak?	21
Pihenj mozgással!	22
A mozgás hatása a testi, lelki, szellemi egészségre .	23
Sportoljon a család minden évszakban!	24
Sportolj ésszel!	25
Sport és kitartás	26
Mik azok a vitaminok?	27
Miért fontos az alvás?	28
A helyes fogápolásról	29
Fogorvoshoz járni rendszeresen	30
Miért kell az oltás?	31
Tápláld a lelked pozitív dolgokkal!	32
Engedd el a rossz érzéseidet és a lehúzó gondolatokat!	33
Figyelj a belső hangokra!	34
Legyél sokat a természetben!	35
Védd a környezeted!	36
Fogadd el önmagad!	37
Mi az a meditáció?	38
Keresd meg a lelki egyensúlyt!	39
Mit jelent vegetáriánusnak lenni?	40
Mi az a tejfehérje-allergia?	41
Ételallergiával is teljes az élet!	42
Mi az a laktózérzékenység?	43
Mi a gluténérzékenység?	44



Mobiltelefon, videójáték és lelki egészség	45
Mit tegyünk, ha mérgesek vagyunk?	46
Ne idegeskedj!	47
Mindent ehetünk, de mértékkel!	48
Táplálkozási tévhitek	49
Enni fertőzések nélkül	50
Lelkünk tükre a test	51
Ha nincs időd, szakíts magadnak!	52
Mik azok az alternatív gyógymódok?	53
Miért is rossz a parlagfű?	54
Mit kell tudni a kéz- és körömápolásról?	55
Miért nem szabad rágni a körmöd?	56
Óvd a bőröd!	57
Mi az ekcéma?	58
Pihenj eleget!	59
Figyelj oda azokra, akik fontosak neked!	60
Olvasd minden nap, ez hasznos időtöltés!	61
Álmodj magadnak elérhető célokat!	62
Mi az a stressz?	63
Lassan rágj, tovább élsz!	64
Legyen rend kint és bent!	65
Jó vagy rossz a szénhidrát?	66
Nem kell rögtön gyógyszer!	67
A napfény jótékony hatása	68
Az oxigén szerepe	69
Mik az antioxidánsok?	70
A helyes hajápolás is fontos	71
A helyes konfliktuskezelés	72
Válassz mást a péksütemények helyett!	73
Szabadítsd fel a boldogsághormonjaidat!	74
Minden napra esti mese	75
Mi a cukorbetegség?	76
E-számok. Hallottál róluk?	77
Mi az a láz?	78
Váratlan potyautasok: a kullancsok	79
A nátha	80
A fejtetű	81
Nem kell annyi minden!	82
Hozz jó döntéseket!	83
Ügyelj a helyes testtartásra!	84
Anyajegyek	85
Látászavarok	86
A dohányzás káros!	87
Az előítélet hátráltat	88
Mérgek, melyek körülvesznek	89
Tudástár	90



Induljon jól a napod!

Peti az étkezőasztalnál üldögélt és kortyolgatta a frissen facsart narancslevét.

— Csak nincs valami baj? – érdeklődött apa.

— Azon gondolkoztam, hogy mi miért reggelizünk mindig itthon? Dávid csak az iskolában eszik először, és mindig valamilyen péksüteményt, amit útközben vásárol.

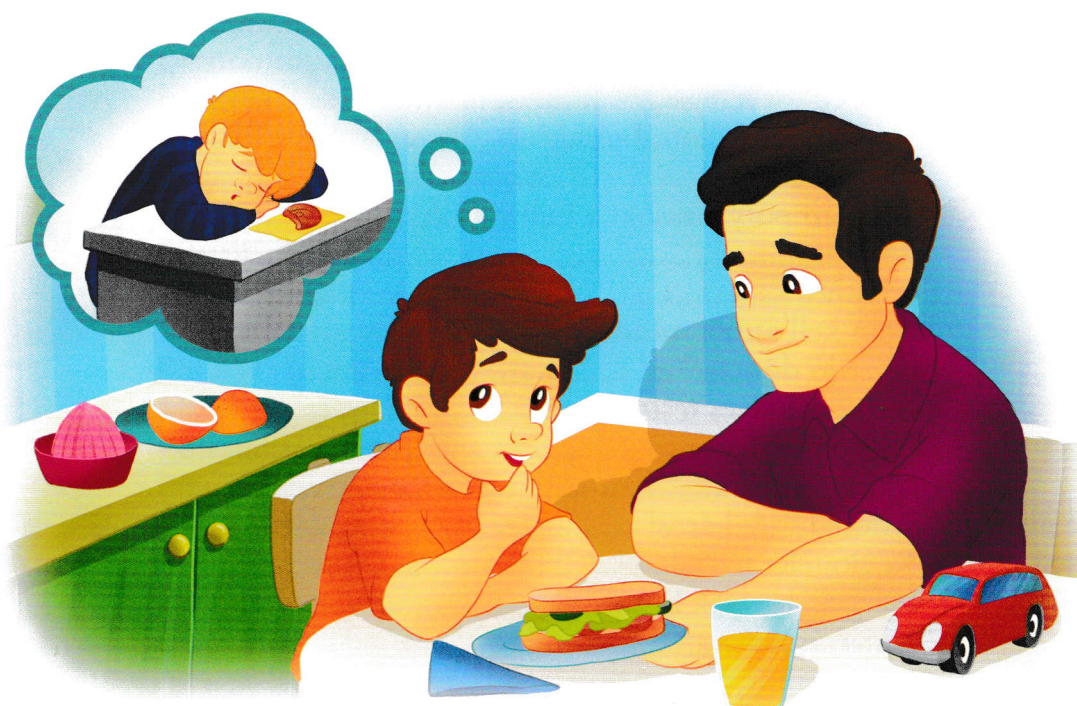
— És mondd csak, Dávid hogy teljesít az iskolában napközben? – kérdezte apa.

— Délelőtt nagyon álmos, néha el is alszik órán – nevetett Peti. – Negyedik órára, ami testnevelés, többnyire felébred, de ott sem teljesít túl jól, mert kissé túlsúlyos.

— Értem. Nos, a délelőtt az a napszak, amikor a legtöbbet kell figyelned és teljesítened az iskolában. Ehhez energiára van szükséged. Mi azért reggelizünk itthon, hogy jól induljon a napunk – magyarázta apa. – A reggeli a nap első étkezése, ezért egyáltalán nem mindegy, mit eszünk és az sem, hogy ezt mi módon tesszük. Nézd csak! Ez a szendvics csupa varázslatos dolgot tesz a szervezetünkkel, mert ez a szendvics egészséges. Teljes kiőrlésű lisztből készült, így gondoskodunk a rostbevitelről és a magasabb tápértékről, ráadásul lassan szívódik fel a szervezetünkben – mosolygott apa. – Amikor ezt megesszük, gondoskodunk arról, hogy a szervezetünk fel legyen töltve. Napközben jobban tudunk figyelni, és nem leszünk fél óra múlva újra éhesek, mint Dávid a péksüteménytől.

— Ebben igazad van, ő tényleg többször eszik, mint például én – mondta Peti.

— És tudod, mi a jó még abban, hogy itthon reggelizünk együtt? Egy kis időt még el tudunk csenni a napból, ami csak a miénk – kacintott apa, és végiggurította az asztalon Peti kedvenc kisautóját.





Inni a víz a legjobb választás!

- Anya, annyira fáj ma a fejem – nyögte Móni az olvasókönyv felett könnyökölve.
- Mondd csak, kicsim, ittál eleget az iskolában? – kérdezte anya.
- Az az igazság, ma csak az üvegben lévő víz felét ittam meg – ismerte be Móni.
- Kincsem, beszéltük már, hogy a víz a legegészségesebb ital. A szervezetünknek több mint fele része víz. Ugyanúgy szükségünk van vízre, akár a virágoknak. Ha nem iszunk eleget, akkor kiszáradunk. Míg élelem nélkül több hétig is él az ember, víz nélkül csak néhány napig.
- Elhervadunk, mint a virágok? – élénkült fel Móni.
- Pontosan – magyarázta anya. – A vérünk is jórészt vízből áll, úgy képzel el, akár egy patakot, amin kis hajók szállítják az anyagokat a sejtekhez.
- Akkor bennem kis csónakok járnak, benned hajók, apában pedig uszályok közlekednek – kuncogott Móni.
- Így valahogy – simogatta meg anya. – Szerintem azért esik nehezedre most a tanulás, mert nem ittál eleget és a kis csónakok elakadtak odabent.
- Mennyi vizet kell innom, hogy újra elinduljanak a csónakok?
- Egy nap legalább nyolc pohár vízre van szükséged a szervezetednek a zavartalan csónakázáshoz – mondta anya.
- A szódavíz is jó? – puhatolózott tovább Móni.
- Nem, a szénsavas italoktól csak éhesebb lesz az ember, de a szomjunkat nem oltja. Teát is lehet inni, csak vízből többet kell fogyasztani. A cukros üdítők egyáltalán nem tesznek jót, mert hamar elromlik tőle a fogunk. De a zöldségekben és gyümölcsökben is sok víz van – magyarázta anya.
- Akkor kérek szépen egy pohár vizet és egy almát, hogy jobban menjen a tanulás – mosolygott Móni.

Egyen együtt a család!

— Képzeld, anya, ma az otthoni étkezésről beszélgettünk Szilvi nénivel – kezdett bele Kata az iskolai élménybeszámolójába. – Még házi feladatot is kaptunk! Meg kell teríteni otthon az asztalt úgy, ahogy vacsoránál szoktuk, le kell fényképezni, és el kell küldeni a fotót Szilvi néninek. A legszebb teríték nyer valami meglepetést.

— Képzeld, anya! Tudtad, hogy sokan nem a szüleikkel együtt étkeznek? – folytatta Kata elgondolkodva. – Azt mondták, nem tudnak mit lefotózni, mert ők többnyire a kanapén, a tévé előtt ülve, tálcáról esznek. Elég furcsa szokás, nem?

— Valóban nem túl jó szokás – bólintott anya.

— Én szeretem a szépen megterített asztalt. Szeretem, hogy együtt van a család, és hogy vacsora közben mindent megbeszélünk, hogy kivel mi történt aznap. Ha a tévé előtt vacsoráznánk, semmit sem tudnánk egymásról, a tévé miatt beszélgetni sem tudnánk. Ráadásul az étel is mindig leborulna a tálcámról – nevetett Kata.

— Tudod, kicsim, a minőségi étkezés nagyon fontos. Ezért figyelünk oda arra, hogy minden este egészséges, könnyű étel kerüljön az asztalunkra. Kevés szénhidrát, ropogós zöldség, ezek estére a legjobbak!

— Anya, azért segítesz ma este? Nem mindig tudom, hogy a villát és a szalvétát pontosan melyik oldalra kell tenni – kérte Kata.

— Persze, hogy segítsek! Ma meggyújthatnánk egy gyertyát is – mosolygott anya.

— Az szuper lenne, alig várom – mondta boldogan Kata, majd még hozzátette: – Nincs az a tévéműsor, amiért lemondanék a közös családi vacsorákról! Úgy örülnék, ha a házi feladat hatására minden osztálytársam megismerhetné ennek a varázsát!





Egyél naponta ötször, kis adagot és többfélét!

- Kicsim, itt az uzsonna ideje! – nyitott be apa Netti szobájába.
- Én most nem vagyok éhes – mondta Netti, és végigdőlt az ágyán. – Épp egy jó könyvet olvasok.
- Nem is azért uzsonnázunk, mert éhesek vagyunk – magyarázta apa.
- Akkor miért? – kíváncsiskodott Netti.
- A többszöri étkezésnek nagyon fontos szerepe van. Javítja a tanulási képességet és a teljesítményünket, frissen tartja az agyunkat – mondta apa. – Fontos, hogy ne ingadozzon a vércukorszintünk!
- Mi történik, ha az a valami ingadozik? – ült fel az ágyon érdeklődve Netti.
- Akkor megfájdul a fejecskéd, szédülni fogsz, levert és kedvetlen leszel. Pont úgy, mintha elfáradtál volna – magyarázta apa.
- De ha többször is eszünk egy nap, akkor miért nem hízunk el tőle?
- Tudod, kicsim, ha az emésztés folyamatos marad, akkor a szervezetünk nem érez készletet a raktározásra. Tudja, hogy néhány óra múlva ismét kapni fog valami egészséges finomságot. Ráadásul, ha kivárjuk, míg nagyon megéhezünk, akkor garantáltan kétszer annyit fogunk enni, mint amennyire szükségünk van, és akkor akkora pocakunk nő majd, mint egy hordó! – kacagott apa.
- Én nem akarok akkora pocakot! – nevetett Netti is. – Mégis ennék valamit.
- Mit szólnál, ha kimennénk a teraszra, almát ennénk, és rágcsálhatnánk hozzá különböző magocskákat is, pár szem diót, mandulát és mogyorót? – csalta apa Nettit. – Olyanok lehetnénk, mint két kis hörcsög. Közben pedig mesélhetnél nekem erről az izgalmas könyvről, amit éppen olvasol.
- Rendben, rágcsáljunk együtt, apa! – kuncogott Netti.

Mi legyen a tányérodon?

Csenge és Jázmin a gyerekszobában babáztak, amikor anya az ágyra ült.

— Mit szólnátok egy kis rántott halhoz rizibizivel ebédre? – kérdezte

— Én a tegnapi gyümölcstortából kérek! – vágta rá Csenge.

— A torta nassolni való, nassolni pedig csak étkezés után lehet – oktatta anya.

— Szerintem meg ebéd, mert ha megeszem, nem leszek éhes és finom is – mondta Csenge durcásan, miközben a szőke hajas babát fésülgette.

— Képzeld csak el, ha minden étkezés alkalmával csakis tortát adnék neked, reggelire, ebédre, uzsonnára és vacsorára is. Vajon akkor is szeretnéd? – kérdezte anya.

— Akkor talán nem annyira – ismerte be Csenge.

— Ha mindig csak tortát és egyéb édességet ennél, akkor hamarosan beteg lennél, és a fogaid is mind elromlanának – fűzte hozzá Jázmin.

— Bizony, az édességek nem helyettesítik az alapételeket. Az étkezések sokfélék lehetnek. Fontos, hogy mindig szerepeljenek benne azok az ételek, melyek szükségesek szervezeted fejlődéséhez, és egészséged megőrzéséhez. Akkor a legmegfelelőbb az étkezésünk, ha minden van benne, ha változatos, színes, akár a szivárvány. Étkezéseink alkalmával a sárga lehetne mondjuk a gabona, a piros a gyümölcs, a kék a víz, a zöld a zöldség, a lila pedig valamilyen tejtermék – mosolygott anya.

— És a rózsaszín? Tudod, hogy az a kedvenc színem! – tette hozzá Csenge.

— A rózsaszín lehetne a hús – válaszolta anya, majd megkérdezte: – Még mindig tortát szeretnél ebédre vagy megpróbálkozzunk a szivárvány színeivel, hogy megadjunk mindent a szervezetünknek, hogy legyen erőnk sokat futkosni és játszani?

— Kóstoljuk meg a szivárványt! – lelkesedtek a lányok.

