

ԱՏԵՐՈՒԴ ՀՈՐՄՈՆ ԱՏԱՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐ

ՀՈՒՇԱԹԵՐԹԻԿ ԾՆՈՂՆԵՐԻ ՀԱՄԱՐ



ԽՈՐՀՈՒՐԴՆԵՐ ԱՏԵՐՈՒԴ ՀՈՐՄՈՆ ԱՏԱՑՈՂ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ԾՆՈՂՆԵՐԻՆ

Որոշ հիվանդությունների բուժման համար ստերոիդ հորմոններ նշանակելու անհրաժեշտություն է լինում: Շատ լուրջ բուժական ազդեցությանը զուգահեռ՝ ստերոիդ հորմոնները կողմնակի ազդեցություններ կարող են ունենալ. քաշի ավելացում, զարկերակային ճնշման բարձրացում, արյան շաքարի մակարդակի բարձրացում, ոսկրերի խտության նվազում:

Ստերոիդ հորմոն ստանալու ընթացքում ճիշտ սնվելը և բավարար ակտիվ լինելը կօգնի, որ երեխան՝

- առողջ սննդով հագեցնի սովածությունը (հորմոններն ուժեղացնում են սովի զգացումը),
- նվազագույնի հասցնի քաշի ավելացումը,
- կառավարի արյան մեջ շաքարի քանակը,
- պահպանի ոսկրերի ամրությունը,
- նվազեցնի արյան զարկերակային ճնշման բարձրացման ռիսկը:

ԱՌՈՂՋ ՍՆՈՒՆԴԸ ԿԱՐԵՎՈՐ Է

- Ստերոիդ հորմոններն ավելացնում են սովի զգացումը և նպաստում երեխայի քաշի ավելացմանը: Մյուս կողմից, նույնիսկ ամեն ինչ ճիշտ անելու դեպքում հնարավոր է քաշի որոշակի ավելացում:



- Աշխատեք ընտանիքով միասին սնվել. դա կօգնի երեխային ավելի հեշտությամբ փորձել նոր ուտելիքներ և, բացի այդ, ընտանիքի անդամներով շփվելու լավ հնարավորություն կստեղծի:

- Հստակեցրեք երեք անգամ սնվելու և 2-3 միջանկյալ սննդի ժամերը, մնացած ընթացքում աշխատեք երեխային ուտելու բան չտալ: Սա կօգնի վերահսկել, որ երեխան միայն առողջ սնունդ ստանա և լրացնի իր օրգանիզմի բոլոր կարիքները:

- Խմելու համար միայն ջուր կամ կաթ առաջարկեք: Խուսափեք քաղցր հյուսթեր, գազավորված ըմպելիք տալուց:

- Հետևեք առողջ սննդի ափսեի սկզբունքներին. ափսեի կեսը պետք է լինի մրգեր ու բանջարեղեն, մյուս կեսը՝ բաժանվի սպիտակուցային սննդի (միս, ձուկ, ձու, սիսեռ, ոսպ, հատիկ լոբի) և ածխաջրատների միջև (հնդկացորեն, բրինձ, բլրուր և այլն):

- Սառնարանում միջանկյալ սննդի համար առողջ տարբերակներ ունեցեք՝

- ✓ թարմ մրգեր,
- ✓ բանջարեղեն,
- ✓ պինդ խաշած ձու,
- ✓ ընդեղեն:

- Սահմանափակեք քաղցրը ՝ կոնֆետները, ամեն տեսակի թխվածքները, պաղպաղակը, ինչպես նաև վերամշակված սնունդը՝ երշիկեղենը, չիպսերը:

ՈՍԿՐԵՐԻ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

Ոսկրերի առողջությունը ապահովելու համար երեխան պետք է բավարար քանակով կալցիում և վիտամին Դ ստանա:

Կալցիումն ապահովելու համար երեխային կաթնամթերք՝ կաթ, մածուն, պանիր և նուշ տվեք:



Եթե սննդի միջոցով հնարավոր չէ երեխայի կալցիումի պահանջն ապահովել, ապա բժշկի հետ խոսեք դեղորայքի միջոցով այն լրացնելու մասին:

Կալցիումի պահանջվող քանակն ըստ տարիքի	
Տարիքը	Կալցիումի քանակը
1-3 տ.	700 մգ
4-8 տ.	1000 մգ
9-18 տ.	1300 մգ

Երեխան պետք է ողջ տարվա ընթացքում իր տարիքային դեղաչափով վիտամին Դ ստանա. անպայման խոհրդակցեք բժշկի հետ ճշտելու դեղաչափը և հետևեք, որ երեխան ստանա այն:

Կալցիումի և վիտամին Դ-ի պաշարներն ապահովելու համար օրվա ընթացքում առնվազն 50 գր պանիր (անալի պանիր) կամ մեկ բաժակ մածուն տվեք:

ԱՂԻ ՍԱՀՄԱՆԱԹԱԿՈՒՄ

Աղի ավելորդ քանակը կարող է նպաստել երեխայի զարկերակային ճնշման բարձրացմանը:



Ավելորդ աղը կարող է օրգանիզմում հեղուկի կուտակման և քաշի ավելացման պատճառ լինել:

Երեխայի տարիքից կախված՝ աղի օրական պահանջը տարբեր է	
Տարիքը	Աղի քանակը
1-3 տ.	800 մգ
4-8 տ.	1000 մգ
9-13 տ.	1200 մգ
14-18 տ.	1500 մգ

Ինչպե՞ս նվազեցնել աղի քանակը .

- Նախընտրությունը տվեք թարմ, առանց աղի սննդին:

- Խուսափեք վերամշակված (երշիկներ, նրբերշիկներ, բեկոն, ապխտած մսեր և այլն) և պահածոյացրած (մարինադներ, թթուներ, ձկան կամ մսի պահածոներ) սննդից . դրանց մեջ մեծ քանակով աղ կա:

- Աղի փոխարեն երեխայի (խսկ ավելի ճիշտ կլինի՝ ընտանիքի) սննդի մեջ համեմունքներ, լիմոնի հյուսթ կամ նմանատիպ այլ բաներ ավելացրեք:

- Խուսափեք կետչուպ, մանանեխ, աղցանների, մսամթերքի համար նախատեսված պատրաստի սոուսներ օգտագործելուց . դրանց մեջ միշտ շատ աղ կա:

- Երեխաներին մի՛ տվեք չիպսեր, աղի կրեկերներ, պատրաստի խաչապուրիներ, որոնց մեջ ևս շատ աղ կա:

- Եթե տուփով պատրաստի սնունդ եք գնում, ապա միշտ նայեք, թե պիտակի վրա աղի ինչ քանակ է նշված: Եթե ընտրելու հնարավորություն կա, ընտրեք ամենաքիչ աղ պարունակողը:

ԵՐԵԽԱՅԻ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԱԿՏԻՎՈՒԹՅՈՒՆ

- Երեխաները կրկնում են ծնողների վարքագիծը. ողջ ընտանիքով երեխայի հետ մարզվելու, քայլելու, խաղալու առիթներ մտածեք:

- Վերահսկեք Էկրանային ժամանակը: Աշխատեք սահմանափակել հեռախոսով կամ հեռուստացույցի առաջ անցկացրած ժամանակը. դրա փոխարեն երեխային ակտիվ խաղեր առաջարկեք (գնդակով կամ պարանոլ խաղեր, վազք, պահմոցի և այլն):

- Ճաշի ժամանակ անջատեք բոլոր Էկրանները:

- Բացառեք հեռուստացույցի կամ հեռախոսի առկայությունը երեխայի ննջասենյակում:

