



ԱՌՈՐՁ ՄՆՆԴԻ ՍԿԶԲՈՒՆՔՆԵՐ ՈՒ ԴՊՐՈՑԱԿԱՆ ԱՌՈՐՁ ՃԱՇԱՑԱՆԿ

Ձեռնարկ ծնողների համար

Երևան
2019

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

■ Ներածություն	3
■ Առողջ սննդի բաղադրատոմսեր.....	4
■ Առողջ սննդի ափսե՛ն երեխայի համար՝ ի՛նչ, ի՛նչքան և ի՛նչու.....	14



Save the Children
100 YEARS



vardanush
petrosyan

Սիրելի՛ ծնողներ,

Մեր օրերում հաճախ ենք լսում՝ «առողջ սնվել», «առողջ ապրելակերպ» հասկացությունները, սակայն առողջ սնվելու և ապրելու մասին տեղեկատվությունը, որ ստանում եք համացանցից ու զանգվածային լրատվության միջոցներից, շատ հաճախ լինում է անվստահելի, փոփոխվող ու նույնիսկ՝ իրարամերժ: Այդ պատճառով շատ ծնողներ սխալ են պատկերացնում առողջ սննդի նշանակությունն ու դերը՝ կարծելով, թե դա բարդ, ժամանակատար, ծախսատար և անհասանելի մի երևույթ է:

Դպրոցահասակ երեխաներն ունեն իրենց սեփական տարատեսակ պատկերացումներն առողջ սննդի մասին: Լինելով իրենց հասունացման տարիքում՝ նրանք հաճախ ուզում են նմանվել էկրանների ու ամսագրերի աստղերին, ու դրան հասնելու համար կարող են պահել պատահական ու վտանգավոր դիետաներ:

Հաճախ էլ դպրոցականներն իրենց սննդի ու սննդի օգտակարության մասին տեղեկատվությունը ստանում են համացանցի կասկածելի աղբյուրներից: Արդյունքում՝ սխալ սնվելու հետևանքով տուժում է երեխայի ֆիզիկական և մտավոր զարգացումը:

Առողջ սնվելը պայմանավորում է երեխայի ներկա և հետագա առողջությունը, տարիքին համապատասխան աճն ու ֆիզիկական և մտավոր զարգացումը, հիվանդությունների դեմ պայքարելու ընդունակությունը և նպաստում է դպրոցում երեխայի առաջադիմությանը: Բացի այդ, առողջ սնունդը նվազեցնում է մի շարք հիվանդությունների ռիսկը չափահաս տարիքում:

Ծնողների պարտականությունն է.

- ✓ Սննդաբար ուտելիքի ապահովումը:
- ✓ Սննդի ընդունման ժամերի ու բաղադրության որոշումը:
- ✓ Սննդի ընդունման առողջ միջավայրի / առանց էկրանների, ընտանիքով միասին հավաքված և այլն/ ստեղծումը:
- ✓ Երեխայի սովածության և հագեցվածության նշանները ճանաչելն ու դրանց արձագանքելը:
- ✓ Առողջ սնվելու սովորությունների և վարքագծի ձևավորումը / բազմազան սննդի օգտագործում, քաղցրի սահմանափակում և այլն/:

Երեխայի իրավունքն է ընտրել առաջարկված առողջ սննդի քանակը:

Երեխաներին առողջ մեծացնելու ճանապարհին ներկայացնում ենք ձեռնարկ այն մասին, թե ինչ է առողջ սնունդը, ինչ, ինչքան ու ինչու համար պետք է դրանք ուտել:

Եվ, իհարկե, որպես այդ տեսական գիտելիքների հավելում, ձեռնարկում կգտնեք նաև դպրոցական լանչերի բաղադրատոմսեր:

Ամեն մի նոր փոփոխությունն անելիս հիշե՛ք, որ երեխաները կարող են դիմադրել կամ դժվարությամբ ընդունել նորամուծությունը: Գտե՛ք ձեր երեխային համոզելու ճիշտ հնարքները, հետևողական ու համա՛ռ եղեք. երեխայի ապրելակերպի ամեն մի փոքր փոփոխություն բերում է մեծ հաղթանակների երեխայի ապագայում:



Առողջ սննդի Բաղադրարարումներ



- Ա. Ամրողահատիկ պիցցա հավով / հնդկահավով,
բանջարեղենով
- Բ. Կարկանդակ կարպոֆիլով
- Գ. Բուրգեր քյուֆթայով / հավի մսով
- Դ. Նրբաբլիթ կաթնաշոռով
- Ե. Կաղամբով, գազարով – խնձորով աղցան
- Զ. Տնական նուրբիլա
- Է. Տնական գրանոլա ընկույզով ու չրերով
- Ը. Կաթնաշոռաբլիթ

Ամբողջահափիկ պիցցա

հավով / հնդկահավով, բանջարեղենով

Խմոր

800 գ (4 ոչ լիքը բաժակ) ամբողջահափիկ ալյուր

600 մլ (3 ոչ լիքը բաժակ) ջուր

20 գ (2 ճգ) խմորիչ

1 ճ/գ շաքար

8 գ (1 լիքը թգ) աղ

60 գր (6 ճաշի գդալ) ձեթ

Վրան լցնելու համար

20 գր (2 ճգ) եփած լոլիկի խյուս կամ փոմափի մածուկ

50 գր (1/4) հավի կրծքամիս կամ հնդկահավ,

կամ սեզոնային բանջարեղեն՝ խաշած գազար, սոխ, սմբուկ և այլն

40 գր (4 բարակ շերտ) թարմ լոլիկ՝ կլորակներով կտրված

10 գր (1 բուռ) կտրված պղպեղ

50 գր (4 թգ) պանիր



Պատրաստման եղանակը

- Խմորիչը լուծել սենյակային ջերմաստիճանի ջրում, վրան ավելացնել շաքարավազ
- Խառնել, սպասել հասունանա (մոտավոր 15 րոպե)
- Ավելացնել ձեթը, որից հետո 750 գրամ ալյուրը մաղելով և հունցելով ավելացնել աղ
- Լավ խառնել և թողնել հասունանա (մոտ 30 րոպե)
- Այս խմորից հունցել 100 գրամանոց գնդեր՝ օգտագործելով մնացած 50 գրամ ալյուրը
- Բացել ձեռքով՝ պիցցայի խմորի փեսքով
- Վրան քսել փոմափի մածուկը, շարել մյուս բաղադրիչները, վերջում ծածկել քերած պանրի շերտով
- Եփել ջեռոցում 200 - 220 °C 15 - 25 րոպե

Նույն պիցցան կարելի պատրաստել՝ հավը փոխարինելով հնդկահավով կամ վրան դնելով միայն բանջարեղեն և պանիր: Չափաբաժինները պահել նույնը:



Բուրգեր

քյուֆթայով / հավի կրծքամսով

Բաղադրիչներ

Տացի/պիցցայի խմորով թխված 60 գրամանոց
կլոր հացիկներ

10մլ (1 թ/գ) քնային կեպչուկ

10 գր (1 բուռ) կարկած պղպեղ թարմ

10 գր (1 թ/գ) հալվող պանիր

45 գր (կես բուռ) մսից ստացվող քյուֆթայի մսից նախօրոք եփած
մսի կտրվեքը կամ 50 գր (1/4) եփած հավի կրծքամիս

1 թերթ հազար

1 օղակ լոլիկ



Պատրաստման եղանակը

- Խմորիչը լուծել սենյակային ջերմաստիճանի ջրում, վրան ավելացնել շաքարավազ
- Խառնել, սպասել հասունանա (մոտավոր 15 րոպե)
- Ավելացնել ձեթը, որից հետո 750 գրամ ալյուրը մաղելով և հունցելով ավելացնել աղ
- Լավ խառնել և թողնել հասունանա (մոտ 30 րոպե)
- Այս խմորից հունցել 50 գրամանոց գնդեր՝ օգտագործելով մնացած 50 գրամ ալյուրը
- Սպասել, որ հասունանա (մոտ 15 րոպե)
- Դնել ջեռոցում 200 °C 20 - 30 րոպե
- Երկու կողմին քսել առաք կեպչուկ
- Շարել յուրաքանչյուր բաղադրիչը



Կարկանդակ կարպոֆիլով

Խմոր

2 ձու, որից մեկը վրան քսելու համար
250 մլ (1 բաժակ) ջուր
250 մլ (1 բաժակ) կաթ
20 գր (2 ճ/գ) ձեթ
10 գր (1 ճ/գ) խմորիչ
8 գր (1,5 թ/գ) աղ
800 գր (2 բաժակ) երկրորդ կարգի ալյուր

Միջուկ

500 գր կարպոֆիլ
20 գր (2 ճ/գ) ձեթ
Մեկ ափ մանրած սամիթ
Աղ
Կարմիր պղպեղ



Պատրաստման եղանակը

- Ձուն խառնել 250 մլ սենյակային ջերմաստիճանի ջրի և 250 մլ կաթի հետ
- Վրան լցնել խմորիչ և շաքարավազ
- Խառնել, սպասել հասունանա (մոտավոր 15 րոպե)
- Ավելացնել ձեթը, որից հետո 700 գրամ ալյուրը մաղելով և հունցելով ավելացնել աղ
- Լավ խառնել և թողնել հասունանա (մոտ 30 րոպե)
- Այս խմորից հունցել 60 գրամանոց գնդեր՝ օգտագործելով մնացած 100 գրամ ալյուր
- 60 գրամանոց գնդեր անել բոլի չափով, բացել, բաժակի եզրով կտրել,
- Միջուկի համար կարպոֆիլի խյուսին խառնել ձեթ, սամիթ և կարմիր պղպեղ
- Բացած խմորի վրա դնել 30 գ (մեկ ճ/գ) միջուկ, կարկանդակի տեսքով փակել
- Վրան քսել հարած ձու, թխել 200 - 220 °C 20 - 30 րոպե



Բաղադրիչներ

500 գրամ քյուֆթայի միս

1 ձու

Կես բուռ չորացրած ռեհան

Կես բուռ չորացրած ծիպրոն

2 ճ/գ ամբողջահատիկ ալյուր

1 փոքր սոխ

Պատրաստման եղանակը

- Մսի մեջ լցնել բաղադրիչները նույն հերթականությամբ (բացի պղպեղից)
- Ավելացնել ձու և խառնել մինչ և միափարր դառնալը
- Ավելացնել 2 ճ/գ ամբողջահատիկ ալյուր (հավելյալ խառնել)
- Ճաշի գդալով լցնել փաթ թավայի վրա
- Սպասել, որ 2 երեսն էլ վարդագույն երանգ սպանա և դրանից հետո վրան լցնել ջուր մինչև գնդիկները ծածկվեն և բարձրանան
- Եռալուց հետո ջրից հանել (երբ կմնա ջրի կեսը) (մոտ 15-20 րոպե)



Նրբաբլիթներ Կաթնաշոռով

25 - 27 հատ

Խմոր

900 գր (4.5 բաժակ) կաթ

4 ձու

2 գր (1 պտղունց) շաքարավազ

100 մլ (0,5 բաժակ) ջուր կամ ջերմուկ

4 ճ/գ ձեթ

2 գ (մի պտղունց) աղ

2 գ (մի պտղունց) սոդա

250 գր (1 բաժակ) երկրորդ կարգի կամ ամբողջահատիկ ալյուր



Միջուկ

Որպես միջուկ օգտագործեք այս ցանկի նուրբեղան

Պատրաստման եղանակը

- Ձուն, ձեթը, կաթը, ջուրը կամ ջերմուկը միասին խառնել հարիչով
- Մեջը ավելացնել շաքարավազ, աղ և սոդա
- Խմորի բաղադրիչները խառնել, սրացվում է մոտ 1560 գր խմոր
- Թխել շաքար փաթ թավայի վրա նուրբ բարակ բլիթներ
- Լցոնել նրբաբլիթները նուրբեղայով



Կաղամբով, գազարով – խնձորով աղցան

Բաղադրիչներ

100 գր գազար

100 գր կաղամբ

100 գր խնձոր

50 գր չամիչ

2 ճ/գ ձեթ

Կես գլուխ փոքր սոխ

Աղ և սև պղպեղ ըստ ճաշակի

1 ճ/գ լիմոնի քամած հյութ



Պատրաստման եղանակը

- Քերել բոլոր բաղադրիչները,
- Մանր կտրալվել սոխը և վրան լցնել կիտրոնի հյութը
- Խառնել մնացած բաղադրիչներին
- Ավելացնել աղ և պղպեղ
- Ամենավերջում լցնել ձեթ և չամիչ
- Խառնել և մատուցել



Տնական նուրբելլա

Բաղադրիչներ

150 գր (250 գ փուփի 2/3) կարագ

20 գր (0,5 փուփ) կակաոյի յուղ

120 գր (0,5 բաժակ) կակաոյի փոշի

200 գր (1 բաժակ ու 1 ճգ) կաթ

50 գր (5 ճ/գ) շաքարավազ

80 գր (5 ճ/գ) մեղր, 200 գր (1 բաժակ) բոված, աղացած պնդուկ



Պատրաստման եղանակը

- Կարագը ու կակաոյի յուղը կաթի մեջ փաթացնել մինչև եռալը
- Վերցնել կրակից, երբ փաթ է, բայց չի վառում ձեռքերը, լցնել մեղրը
- Առանձին ամանի մեջ խառնել շաքարավազը, կակաոն և աղացած պնդուկը
- Տեղուկ մասը լցնել խառնիչի(բլենդերի) մեջ՝ քիչ - քիչ ավելացնելով չոր խառնուրդը
- Խառնել մինչև միափարր դառնալը
- Դնել սառնարանում առնվազն 2 ժամ
- Պահել սառնարանի մեջ մինչև մեկ շաբաթ



Տնական գրանուլա

25 բաժին

Բաղադրիչներ

2 թ/գ մեղր

2 պարունց վանիլին

2 բաժակ վարսակի խոշոր փաթիլներ

Կես բաժակ ընկույզ կամ ուրիշ ընկուզեղեն

Կես բաժակ կորպած բնական, անշաքար չիր

Կես բաժակ չամիչ

2 ճ/գ դդումի, ար ածաղիկի, քունջութի կամ կրավարի սերմ



Պատրաստման եղանակը

- Թավայի մեջ մի փոքր կարմրացնել վարսակի փաթիլները, ընդեղենը և սերմերը
- Կրակի վրայից դնել կողք և թողնել, որ հովանա
- Ավելացնել մեղրը, վանիլինը և չրերը
- Փռել սրվարաթղթի վրա և թողնել մեկ օր չորանա
- Զեռոցում չորացնելու համար պետք է զգույշ լինել չվառել խառնուրդը և մոտավոր մեկ ժամ պահել վառարանում
- Պահել փակ ապակե բանկայի մեջ, կամ թղթե փոպրակում սառնարանի մեջ
- Լավ խառնել մածուկը, պատրաստի գրանուլան լցնել վրան



Կաթնաշոռաբլիթ

Բաղադրիչներ

2 ձու

2 ճ/գ ամբողջահատիկ ալյուր

200 գր (1 փուփ) կաթնաշոռ

4 ճ/գ մեղր

1/2 թ/գ սոդա ալյուս 1 երկու կաթիլ կիտրոնի հյութ

Վանիլին



Պատրաստման եղանակը

- Կաթնաշոռն անցկացնել մաղով, հեռացնել հեղուկ մասը
- Խառնել հարած ձվին ու մյուս բաղադրիչներին
- Ծեփել բլիթներ՝ 1 - 1,5 սմ բարձրությամբ և լցնել սիլիկոնե ամանների մեջ
- Թխել 15 րոպե 160 °C ասփիճանի փակ (մինչև վարդագույն դառնալը)



ԻՆՋ Ե ՆՇԱՆԱԿՈՒՄ առողջ սնունդ

Առողջ սնունդը այն բոլոր սննդատեսակների ամբողջությունն է, որն ապահովում է մարդու օրգանիզմի առողջ աճն ու գործունեությունը:

Չկա այդպիսի մի սննդատեսակ, որ պարունակի այն ամենը, ինչ անհրաժեշտ է օրգանիզմի նորմալ գործունեության համար: Այդ իսկ պատճառով սննդատեսակները բաժանել են խմբերի՝ կախված թե ինչ հիմնական սննդարար նյութեր են նրանք պարունակում: Հիմնական սննդախմբերն են՝

- ✓ Բանջարեղեն
- ✓ Միրգ
- ✓ Ամբողջական հացահատիկ
- ✓ Առողջ սպիտակուց
- ✓ Կաթնամթերք
- ✓ Օգտակար ճարպեր
- ✓ Ջուր

Առողջ սնվելու համար պետք է ամեն օր օգտագործել բոլոր սննդային խմբերի սննդատեսակները:

Այս ամենն ավելի հեշտ պատկերացնելու համար վերը նշվածը կարելի է ներկայացնել ափսեի տեսքով. ամեն անգամ ուտելիս երեխայի ափսեն պետք է պարունակի հետևյալ սննդախմբերը.



Նկարում պատկերված է բանջարեղեն, միրգ, հացահատիկ (ամբողջահատիկ), առողջ սպիտակուցներ:

Վերևի աջ մասում՝ ջուր, կաթնամթերք, ներքևում՝ առողջ յուղեր:

Պատահական չէ, որ առողջ ավստի պատկերում իր ուրույն տեղն է գրավում ֆիզիկական ակտիվության հրամայականը: Նույնիսկ առողջ սննդից ստացվող կալորիաներն անհրաժեշտ է ճիշտ սպառել:

Բանջարեղենը շատ հարուստ է բջջանյութով, հանքային աղերով՝ գերազանցապես կալիումով, A, E, C վիտամիններով, ֆոլաթթվով և անտիօքսիդանտներով: Դրանք օգնում են երեխային բնականոն կերպով աճել ու պայքարել տարբեր հիվանդությունների դեմ:

Բանջարեղենով հարուստ սննդակարգը օգնում է նաև կանխել սրտանոթային հիվանդությունները, որոշակի տեսակի նորագոյացություններ, նպաստում է աղիների կանոնավոր աշխատանքին և տալիս հագեցվածության արագ զգացողություն:

Այս խմբի մեջ չի մտնում կարտոֆիլը, քանի որ այն հիմնականում ածխաջրերի՝ օսլայի աղբյուր է:

Բանջարեղենը ձմռան համար պաշարելիս հիշե՛ք, որ պահածոյացման ժամանակ ավելորդ աղ եք ավելացնում, և պահածոները կարող են լինել սննդային թունավորումների աղբյուր:

Օգտակար խորհուրդներ

- ✓ Որպես միջանկյալ սնունդ (կծմծիկ) երեխաներին առաջարկեք թարմ կտրատած բանջարեղեն:
- ✓ Թո՛ղ բանջարեղենը միշտ երեխային հասանելի՝ լինի, ասենք՝ սեղանի վրա դրված կաղամբի կոթ, կտրատած գազար կամ վարունգ:
- ✓ Բանջարեղենի այս խմբում մի՛ ներառեք կարտոֆիլը:
- ✓ Մի՛ պահածոյացրեք բանջարեղենը ձմռան համար, այլ՝ սառեցրեք կամ չորացրեք:

Մրգերը մեր սննդակարգի հաճելի մասն են կազմում և բնական շաքարի աղբյուր են: Պարունակելով քիչ քանակությամբ ճարպ և սպիտակուց՝ դրանք օրգանական թթուների, կարոտինի, ֆոլաթթվի, բջջանյութի և որոշ հանքային նյութերի հիմնական մատակարարն են:

Տարբեր մրգեր պարունակում են տարբեր օգտակար նյութեր: Այսպիսով, կարմիր և նարնջագույն մրգերը պարունակում են մեծ քանակությամբ կարոտին, բնական՝ կալիում, իսկ մուշը՝ վիտամին C: Որպեսզի լինեք առողջ, օգտագործե՛ք բազմազան մրգեր օրվա ընթացքում:

Օրվա ընթացքում անհրաժեշտ քանակությամբ միրգ ուտելով՝ նվազեցնում եք 2-րդ տեսակի շաքարախտի, քաղցկեղի որոշ տեսակների, ճարպակալման, սրտանոթային հիվանդությունների և փորկապության հավանականությունը (տես՝ 1, 2, 3 հղումները):

Այս խումբը պարունակում է թարմ, սառեցված ու անշաքար չորացված մրգեր և անշաքար մրգային հյութեր:

1. Miller V, Mente A, Dehghan M, et al. Fruit, vegetable, and legume intake, and cardiovascular disease and deaths in 18 countries (PURE): a prospective cohort study. *Lancet* 2017; 390:2037.

2. Crowe FL, Roddam AW, Key TJ, et al. Fruit and vegetable intake and mortality from ischaemic heart disease: results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC)-Heart study. *Eur Heart J* 2011; 32:1235.

3. World Cancer Research Fund and American Institute for Cancer Research. Colorectal cancer report 2010: Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Colorectal Cancer. <http://www.wcrf.org/PDFs/Colorectal%20cancer%20report%20summary%202011.pdf> (Accessed on September 15, 2011)

Օգտակար խորհուրդներ

- ✓ Օգտագործե՛ք միայն առանց շաքարի չրեր:
- ✓ Այս խմբի մեջ չեն մտնում շաքարով պահածոյացված հյութերն ու կոմպոտները:
- ✓ Մի՛ պահածոյացրեք միրգը որպես կոմպոտ կամ մուրաբա: Դրանք շաքարի ավելորդ աղբյուր են, մեծացնում են ճարպակալման ու շաքարային դիաբետի ռիսկը և այս խմբի մեջ չեն մտնում:
- ✓ Քաղցրեղենի փոխարեն երեխաներին միշտ առաջարկեք միրգ ու բանջարեղեն, ողջ հնարավոր միջանկյալ սնունդը (կծմբիկները) տվեք մրգի ու բանջարեղենի տեսքով:

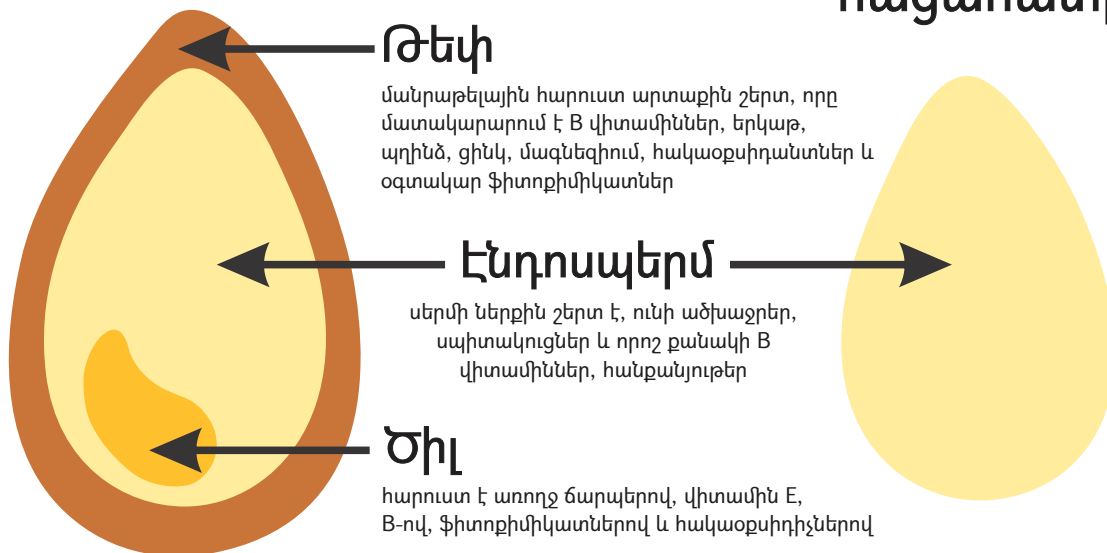
Ամբողջահատիկ հացահատիկի տեսակները ձեր երեխաների էներգիայի հիմնական աղբյուրն են: Օգտագործե՛ք չմշակված ալյուր և դրանից պատրաստված հաց, լավաշ, մակարոնեղեն:

Ամբողջահատիկը չմշակված հացահատիկն է, որոնք դանդաղ ներծծվող ածխաջրերի, վիտամինների /E, B խմբեր/, հանքային աղերի /երկաթ, մագնեզիում, ցինկ և այլն/ հիանալի աղբյուր են՝ ի տարբերություն սպիտակ ալյուրի ու այլ մշակված հացահատիկների, որոնք ոչ մի օգտակար հատկություն չունեն:

Ամբողջահատիկ

VS.

Մշակված հացահատիկ



Ամբողջահատիկ հացահատիկը սննդակարգում օգնում է կանխել սրտանոթային հիվանդություններն ու մահացությունը, իջեցնում են շաքարային դիաբետի ռիսկը, տալիս են առողջ ու կենարար էներգիա:

Սպիտակ ալյուրով կամ շաքարավազով սննդատեսակներն առողջ ափսեի մեջ ոչ մի կերպ չեն մտնում, քանի որ ոչ մի օգտակար բան չեն պարունակում: Դրա համար դրանք պետք է տեղ չունենան ամենօրյա ճաշացանկում:

Օգտակար խորհուրդներ

- ✓ Փորձե՛ք ստանալ ամբողջահատիկ այլուր՝ աղալով ցորեն տանը:
- ✓ Օգտագործե՛ք չմշակված այլուր և դրանից պատրաստված հաց, լավաշ, մակարոնեղեն: Եթե դժվարանում եք գտնել ամբողջահատիկ այլուր, ապա գոնե երկրորդ/երրորդ տեսակի այլուրին ավելացրեք ցորենի թեփ:
- ✓ Հացահատիկներից օգտագործե՛ք նաև հնդկաձավար, հաճար, շագանակագույն բրինձ:
- ✓ Ուշադի՛ր եղեք երեխաների՝ շաքար և սպիտակ այլուր պարունակող սննդի և ըմպելիքների ընդունման նկատմամբ և սահմանափակե՛ք դրանք: Դրանք խիստ բարձրացնում են ավելորդ քաշի, ճարպակալման, շաքարային դիաբետի ռիսկը:

Առողջ սպիտակուցներ օրգանիզմը կարող է ստանալ կենդանական աղբյուրներից՝ միս, ձուկ, հավ, ձու և բուսական աղբյուրներից՝ լոբեղեն, սերմեր, կորիզներ:

Սպիտակուցները երեխաների աճի ու զարգացման հիմնական աղբյուրներն են՝ դրանք նպաստում են մկանային և ոսկրային համակարգի կառուցմանն ու ձևավորմանը: Սպիտակուցները նաև կարևոր դեր ունեն դիմադրողականության ձևավորման և բարձրացման գործընթացում: Օրական մոտ տասը հազար սպիտակուց աշխատում են օրգանիզմում առողջ կենսագործունեությունը ապահովելու համար:

Մշակված մսամթերքի օգտագործումը հաճախ մեծացնում է որոշ ուռուցքների ռիսկը: Հում միսը՝ բաստուրման կամ սուջուխը, կարող է լինել որոշ մանրէների և պարազիտների վարակի աղբյուր:

Օգտակար խորհուրդներ

- ✓ Ընտրե՛ք գերազանցապես սպիտակուցի բուսական աղբյուրներ՝ ընկուզեղեն, լոբի, ոսպ, սիսեռ, ոլոռ, սերմեր ու կորիզներ՝ արևածաղկի սերմ, դդմի կորիզ և այլն:
- ✓ Սահմանափակե՛ք կարմիր՝ տավարի մսի օգտագործումը՝ շաքարական երկու անգամից ոչ ավելի:
- ✓ Բացառե՛ք մշակված մսամթերքը՝ երշիկներ, նրբերշիկներ, բաստուրման, սուջուխը ձեր ճաշացանկից, ինչքան էլ որ դրանք «լավ արտադրական» ապրանքանիշերից են:

Կաթնամթերքը՝ կաթնաշոռը, մածունը, պանիրը, յոգուրտն ու կաթը անհրաժեշտ են օրգանիզմին ցանկացած տարիքում: Դրանք կալցիումի աղբյուր են, որն ապահովում է առաջնային առողջությունը, ոսկորների ամրությունը, աճն ու զարգացումը և մեծ դեր է խաղում բջիջների նյութափոխանակության գործում:

Վերջին տարիների հետազոտությունները, սակայն, ցույց են տալիս, որ կաթնամթերքը կալցիումի միակ ու լավագույն աղբյուրը չէ, և դրա չափից շատ օգտագործումը կարող է առողջության համար ռիսկային լինել:

Այդ իսկ պատճառով այն պետք է սահմանափակ օգտագործել, և շատացնել կալցիումի բուսական աղբյուրների օգտագործումը՝ կանաչ տերևավոր բանջարեղենը, բրոկոլին, լոբեղենը, քունջութը:

Կաթը նաև հանդիսանում է հատուկ շաքարային լակտոզայի աղբյուր: Կան մարդիկ, որոնց օրգանիզմը չի ընդունում լակտոզան. կաթի ընդունումը ուղեկցվում է փորլուծությամբ և աղիքային խանգարմամբ: Այդպիսի մարդկանց խորհուրդ չի տրվում կաթ խմել: Կաթի փոխարեն նրանք կարող են այլ կաթնամթերք օգտագործել, հատկապես մածուն, քանի որ դրա լակտոզը քայքայման է ենթարկվում թթվեցման ժամանակ, և արդյունքում առանց լակտոզ մածունը մարսվում է նորմալ:

Մածունը արժեքավոր, ավանդական և հայերի կողմից շատ սիրված կաթնամթերք է: Բացի կաթնամթերքին հատուկ սննդարար նյութերից, այն նաև պարունակում է կաթնաթթվային մանրէներ, որոնք չափազանց կարևոր են աղիքային միկրոֆլորայի գոյացման և նորմալ գործունեության համար:

Շատ հաճախ մածունը պատրաստում են տնական կաթից, որը հնարավոր է և առանց կաթի եռացման: Հում, չեռացված կաթը կարող է մի շարք վարակների պատճառ հանդիսանալ: Այսպիսով, վարակներից խուսափելու համար եռացրե՛ք կաթը տնային պայմաններում մածուն պատրաստելիս:

Այս խմբի մեջ մտնում է նաև բնական յոգուրտը, որը շատ նման է մածունին: Գործարանային յոգուրտները պարունակում են շաքար, արհեստական բուրահաղորդիչներ (արոմատիզատորներ) ու կոնսերվատներ, որոնք երեխայի համար վտանգավոր են: Դրա փոխարեն կարելի է ընտրել բնական յոգուրտներ՝ առանց հավելումների կամ պատրաստել այն տանը:

Օգտակար խորհուրդներ

- ✓ Լավագույն ընտրություն կարող է լինել մածունը, պանիրը, կաթնաշոռը:
- ✓ Մեծ քանակությամբ օգտագործե՛ք՝ նաև կալցիումի մյուս աղբյուրները՝ կանաչ տերևավոր բանջարեղեն, բրոկոլի, լոբեղեն:
- ✓ Մի՛ օգտագործեք պատրաստի քաղցրացված յոգուրտներ. դրանք շաքարի ավելորդ աղբյուրներ են: Յոգուրտները կարող եք պատրաստել ինքներդ՝ մածունին մրգեր և հատապտուղներ ավելացնելով:

Ճարպերը լինում են բուսական և կենդանական: Բուսականն արևածաղիկի, եգիպտացորենի, ձիթապտղի ձեթերն են, իսկ կենդանականը թթվասերը, ռեժանը, կարագը, սերուցքը, հալած յուղը ճարպալույծ վիտամինների և օգտակար չհազեցած ճարպաթթուների աղբյուր է:

Ըստ քիմիական կառուցվածքի՝ ճարպերը կարող են լինել չհազեցած և հազեցած: Չհազեցածը իր հերթին կարող է լինել լավ կամ օգտակար և վատ կամ վտանգավոր:

«Լավ», չհագեցած ճարպաթթուները իջեցնում են մի շարք հիվանդությունների ռիսկը և պարունակվում են

- ✓ բուսայուղերում՝ ձիթապտուղի, սոյայի, եգիպտացորենի, արևածաղիկի,
- ✓ ընկուզեղենում՝ նուշ, ընկույզ, պնդուկ, հնդկական ընկույզ և այլն,
- ✓ սերմերում՝ կտավատ, արևածաղիկ, քունջութ, դդմի կորիզ և այլն,
- ✓ ձկնամթերքում:

«Վատ», չհագեցած ճարպաթթուները տրանս ճարպաթթուներն են, որ նույնիսկ քիչ քանակի ընդունման դեպքում բարձրացնում են սիրտ-անոթային հիվանդությունների ռիսկը: Հիմնականում դրանք պարունակվում են մշակված յուղերում՝ օրինակ մարգարինում, մշակված սննդամթերքում՝ գործարանային թխվածքներում, կրեկերներում, չիփսերում, բլիթներում, արագ սննդի (ֆաստ ֆուդի), պաղպաղակների մեջ և այլն:

Հագեցած ճարպաթթուները տրանս ճարպերի չափ վտանգավոր չեն, լավ չհագեցածների նման օգտակար չեն, և պետք է օգտագործվեն չափավոր: Շատ հագեցած ճարպեր ունեն կարմիր միսը, կարագը, պանիրը և պաղպաղակը:

Հիշե՛ք, որ ճարպերը ջերմային մշակման ժամանակ՝ օրինակ տապակելու, կորցնում են իրենց օգտակար հատկությունները ու դառնում են վտանգավոր:

Օգտակար խորհուրդներ

- ✓ Ընտրե՛ք հիմնականում չմշակված բուսական յուղեր՝ զեյթունի, կտավատի, խաղողի կորիզի ձեթեր:
- ✓ Մի՛ տապակեք: Յուղերն ավելացրեք ճաշատեսակի ջերմային մշակումից հետո:
- ✓ Սահմանափակե՛ք կենդանական ճարպերի՝ կարագի, թթվասերի օգտագործումը:
- ✓ Խուսափե՛ք գործարանային արտադրության թխվածքներից:



Զուրը կյանք է:

Այն կազմում է մեր օրգանիզմի 60%-ը:

Զուրը կանխում է փորկապությունը, լավացնում է երեխաների մտավոր ունակությունները, օգնում է օրգանիզմից հանել նյութափոխանակության վտանգավոր արգասիքները: Զուրը մասնակցում է մարմնի ջերմակարգավորմանը, օգնում է օրգանիզմի հյուսվածքներին հասցնել սննդարար նյութերը, ապահովում է բոլոր բջիջների բնականոն աշխատանքը:

Քաղցր հեղուկները՝ տնական կոմպոտները, լիմոնադները, գազավորված գունավոր ըմպելիքները, ոչ մի կերպ չեն փոխարինում ջրին:

Թեյը և սուրճը մանկական ըմպելիքներ չեն, դրանք խանգարում են օգտակար հանքային աղերի՝ երկաթի ու կալցիումի ներծծմանը:

Բացառե՛ք երեխայի սննդակարգից գործարանային արտադրության սառը թեյերը, դրանք շաքարավազի ավելորդ, թաքնված աղբյուր են ու և կարող են քաշի ու ճարպակալման, շաքարային դիաբետի ռիսկը մեծացնել:

Օրինակ Ինչքան ջուր է պետք խմել

6 -12 տարեկանների համար	(7 բաժակ)	1,5	լիտր ջուր
13 + տարեկանների համար	(8 - 10 բաժակ)	2-2,5	լիտր ջուր

- ✓ Ջրի հաշվարկի մեջ չեն մտնում բոլոր գազավորված և գունավոր ըմպելիքները, տնական կոմպոտներն ու «բնական» հյութերը: Ուղղակի բացառե՛ք դրանք:
- ✓ Հետևե՛ք, որ երեխան անպայման ջուր ունենա խմելու և՛ տանը, և՛ դրսում:
- ✓ Հետևե՛ք, որ շոգ եղանակին, ֆիզիկական ակտիվությունից հետո, առատ քրտնարտադրության պայմաններում ջրի քանակը բավարար լինի:

Ինչքան ուտել ամեն սննդային խմբից տարբեր տարիքային խմբերում¹



Սննդային խումբ	ԱՂՋԻԿ (տարիքային խումբ)			ՏՂԱ (տարիքային խումբ)		
	6-8	9-13	14-18	6-8	9-13	14-18
Վեցալ	1.200 – 1.800	1.400 – 2.200	1.800 – 2.400	1.200 – 2.000	1.600 – 2.600	2.000 – 3.200
Սպիտակուցներ	113 – 170 գր	113 – 170 գր	142 – 185 գր	85 – 156 գրամ	142 – 185 գր	160 – 200 գր
Սրգեր	1 – 1.5 բաժակ (մոտ 150-225 գր) ²	1.5 – 2 բաժակ (մոտ 225-300 գր)	1.5 – 2 բաժակ (մոտ 225-300 գր)	1 – 2 բաժակ (մոտ 150-300 գր)	1.5 – 2 բաժակ (մոտ 225-300 գր)	2 – 2.5 բաժակ (մոտ 300-375 գր)
Բանջարեղեն	1.5 – 2.5 բաժակ (մոտ 300-500 գր) ³	1.5 – 3 բաժակ (մոտ 300-600 գր)	2.5 – 3 բաժակ (մոտ 500-600 գր)	1.5 – 2.5 բաժակ (մոտ 300-500 գր)	2 – 3.5 բաժակ (մոտ 200-700 գր)	2.5 – 4 բաժակ (մոտ 500-800 գր)
Հացահատիկներ (ամբողջահատիկ)	113 – 170 գր	150 – 200 գր	170 – 230 գր	113 – 170 գր	142 – 255 գր	170 – 280 գր
Կաթնամթերք	1 բաժակ (250 մլ)	1 բաժակ (250 մլ)	1 բաժակ (250մլ)	1 բաժակ (250 մլ)	1 բաժակ (250մլ)	1 բաժակ (250մլ)

¹ <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/childrens-health/in-depth/nutrition-for-kids/art-20049335/> - բացառությամբ կաթնամթերքը

² Սրգի (սովորական փրզ կամ հատապտուղ) մեկ բաժակը մոտավորապես համարժեք է 150 գրամի:

³ Բանջարեղենի մեկ բաժակը մոտավորապես համարժեք է 200 գրամի:

Ձեռնարկում տեղ գտած բոլոր նյութերն ունեն
ապացուցողական և գիտական հիմնավորում,
և դրանց հեղինակային իրավունքները
պատկանում են բժիշկ-սննդաբան

Վարդանուշ Պետրոսյանին:

Ձեռնարկի հեղինակային իրավունքը պատկանում է
,Սեյվ դ Ֆիլդսին ինթերնեշնլ Կայաստանյան Ներկայացուցչությանը:



Save the Children
100 YEARS



vardanush
petrosyan