

ჯანსაღი ცხოვრების წესი

სამუალო დონე





საკითხავი წიგნები ენისა და საგნის (ბუნებისმცოდნეობის) ინტეგრირებულ სწავლებაში მხარდასაჭერად მომზადდა „სამოქალაქო ინტეგრაციისა და ეროვნებათშორისი ურთიერთობების ცენტრის“ პროექტის "საზოგადოების ინტეგრაცია მულტილინგვური განათლების გზით" ფარგლებში, რომელიც დაფინანსებულია ეუთოს ეროვნულ უმცირესობათა უმაღლესი კომისრის ოფისის მიერ.

ავტორი:

ნათია გორგაძე

რედაქტორი

კახა გაბუნია

დიზაინერი

ილია ჭრელაშვილი

© „სამოქალაქო ინტეგრაციისა და ეროვნებათშორისი ურთიერთობების ცენტრი“ (CCIIR)

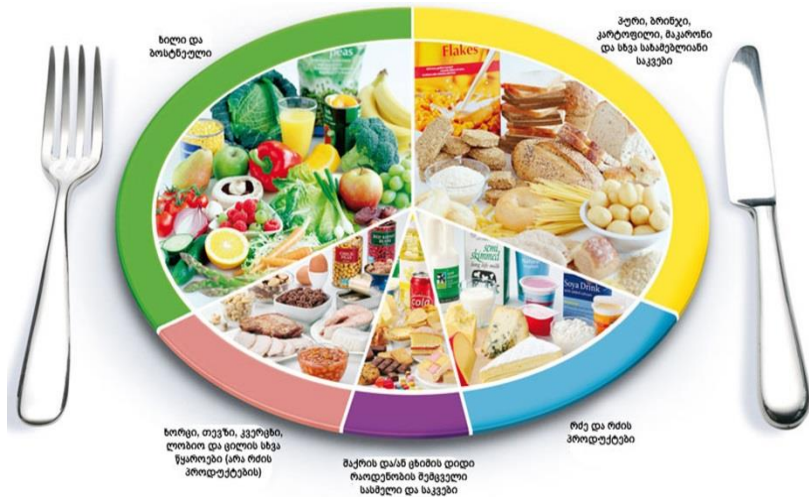
სწორი კვება

შინაარსი

როგორ უნდა ვიკვებოთ?	3
რას ნიშნავს სწორი კვება?	5
დასკვნა	8

როგორ უნდა ვიკვებოთ?

ცხოვრების ჯანსაღი წესის ერთ-ერთი ყველაზე მნიშვნელოვანი ნაწილია სწორი კვება. სწორი კვება არ ნიშნავს მხოლოდ მცირე საჭმლის რაოდენობას. სწორი კვების მიზანი არ არის მხოლოდ გახდომა ან გასუქება... სწორი კვება ნიშნავს ორგანიზმისათვის დღიური საჭირო ნივთიერების, მინერალისა და ვიტამინის მიღებას საჭმლისგან.



თუ ადამიანი სწორად იკვებება, ის თავს გრძნობს მხნედ და ენერგიულად, არის კარგ განწყობაზე. ეს იმიტომ ხდება, რომ სწორი კვების დროს ადამიანი იღებს სასიცოცხლო ენერგიას, რომელიც ცხიმების, ცილების, ნახშირწყლების სახითაა საჭმელში.



ჯანსაღი კვების პირამიდა

რას ნიშნავს სწორი კვება?

სწორი კვება ნიშნავს იმ პროდუქტების არჩევას, რომლებიც უფრო სასარგებლოა. მაგალითად, ბავშვებს უყვართ ნაყინი. ნაყინი ცივი, ტკბილი და გემრიელი სასუსნავია.



ნაყინი ძალიან ბევრ ცხიმს და ნახშირწყალს შეიცავს, მაგრამ ვიტამინები და მინერალები ცოტაა ამ საკვებში. მიუხედავად იმისა, რომ

ძალიან გვიყვარს, ნაყინის ყოველდღე ჭამა არ არის სასარგებლო.

თუ ბავშვი იცნობს სწორი კვების წესებს და იცავს ამ წესებს, ის შეეცდება, რომ ყოველდღე არ ჭამოს ნაყინი. ის ეცდება, რომ ნაყინი ჭამოს კვირაში ერთხელ, სხვა დღეებში კი, ნაყინის ნაცვლად, მიირთვას მაწონი, კეფირი ან ცივი რძე.

რძე დიდი რაოდენობით კალციუმს შეიცავს, რომელიც აძლიერებს ძვლებს და



კბილებს. მაწონი და კეფირი კი სასარგებლოა
საჭმლის მომწელებელი სისტემისთვის.

ბავშვებს ასევე უყვართ სოსისი. სოსისი
ხორცეულია.



ხორცი მდიდარია ცილებით და
სასარგებლოა ჯანმრთელობისთვის, მაგრამ
სოსისის მომზადების წესი არ არის ჯანსაღი.
ამიტომ სოსისის ხშირად ჭამა არ არის
სასარგებლო.

თუ ბავშვი იცნობს სწორი კვების წესებს და იცავს ამ წესებს, ის შეეცდება, რომ სოსისი ჭამოს იშვიათად. ხორცეული კი მიიღოს მოხარშული ხორცის, ქათმის ან თევზის სახით.



დასკვნა

სწორი კვება დაბალანსებულ კვებას ნიშნავს. დაბალანსებული საკვები შედგება ხილისგან, ბოსტნეულისგან, ხორცისგან, თევზისგან, პურისგან, ლობიოს ან სოიოსგან.

სწორი კვების ნაწილია საკმარისი წყლის მიღებაც. სწორი კვების დროს, ადამიანმა დღეში მინიმუმ 5 ჭიქა წყალი უნდა მიიღოს. თუ ვისწავლით და დავიცავთ, სწორი კვება სასიამოვნო და სასარგებლო გახდება.

