

росица



Бесплатен примерок
број 6/2026

ПРИЛОГ ЗА РОДИТЕЛИ

СЕМЕЈНИ ОДНОСИ
НИЕ, НАШИТЕ ДЕЦА И
ПОШИРОКОТО СЕМЕЈСТВО

АКТИВЕН АНГАЖМАН НА
РОДИТЕЛИТЕ
НАЈВАЖНАТА „ПРОФЕСИЈА“
НА СВЕТОТ - РОДИТЕЛ

СПРАВУВАЊЕ СО
АЛЕРГИИТЕ НА
ХРАНА ВО ДЕТСКАТА
ВОЗРАСТ
ЕЛИМИНАЦИСКА И
ПРОВОКАЦИСКА
ДИЕТА



СЕМЕЈНИ ОДНОСИ

НИЕ, НАШИТЕ ДЕЦА И ПОШИРОКОТО СЕМЕЈСТВО



СИТЕ СЕ СОГЛАСУВАМЕ ДЕКА СЕМЕЈСТВОТО Е ОСНОВНАТА КЛЕТКА НА ОПШТЕСТВОТО И НАЈВАЖНИОТ СЕГМЕНТ ОД НАШИОТ ЛИЧЕН ЖИВОТ. КОГА ГО ВЕЛИМЕ ОВА, СИТЕ ВО НАШАТА СВЕСТИ ГО ИМАМЕ ПОТЕШНОТО СЕМЕЈСТВО – НИЕ КАКО РОДИТЕЛИ И НАШИТЕ ДЕЦА. НО, ШТО СЕ СЛУЧУВА СО ПОШИРОКОТО СЕМЕЈСТВО ВО УСЛОВИ НА СОВРЕМЕН, ДИНАМИЧЕН ЖИВОТ, КОЈ НИ ГО НАМЕТНУВА СЕКОЈДНЕВИЕТО?

Динамичниот начин на современиот живот некако сè потешко ни дозволува да ја погледнеме пошироката смисла на зборот семејство, кој во себе го опфаќа и нашите тетки, чичковци, вујковци, вујни, стрини... И така, ден по ден ја гледаме шумата, но не и дрвјата. Така ја губиме смислата на значењето на поширокото семејство за кое имаме сè помалку време, освен за настани што се официјални и што претпоставуваат заедничка дружба. Неретко се случува почесто да комуницираме со нашите пријатели и колеги, а поретко со роднините.

НО, ДА ПОГЛЕДНЕМЕ ОД ДРУГ АГОЛ...



Сепак, да ги поставиме работите малку поинаку и да ги погледнеме од поинаков агол. Сите ние како родители се обидуваме да ги воспитае нашите деца најдобро што можеме и знаеме. Покрај академските знаења, секој од нас има цел да го развива културното, љубезно и внимателно однесување кон другите луѓе. Да развива емпатија и доверба кај своето дете. Доколку имате две или повеќе деца од сè срце сакате и настојувате тие како браќа, сестри или браќа - сестри да имаат близок и срдечен меѓусебен однос, да се сакаат, да си веруваат, да си помагаат, да уживаат кога се заедно.

ДЕЦАТА НАЈДОБРО УЧАТ ОД ДАДЕН ПРИМЕР



Ако тргнеме од фактот дека децата најдобро учат од даден пример, во оваа ситуација тоа значи дека децата меѓусебно ќе се однесуваат според тоа каков пример им давате вие. Не можете да очекувате вашите деца меѓусебно да си веруваат и почитуваат ако вие имате ладен, официјален однос со вашите сестра или брат. А тие на вашите деца им се тетка, чичко или вујко. Понатаму, каков е вашиот однос кон вашите тетка, чичко или вујко таков ќе биде односот што ќе го изградат вашите деца кон вашите брат и сестра. Во зависност од тоа колку грижливо се однесувате со вашите родители, со вашите баба / дедо (кој се родители на вашите родители), таков ќе биде односот и на вашите деца кога ќе пораснат кон вас и кон нивните баба и дедо, кои се ваши родители. Забележуваат како шаблонот се надградува и се шири. Едноставно е - како се однесуваме кон другите луѓе, така и нашите деца ќе се однесуваат кон нив. А секако, важно ни е како нашите деца се однесуваат кон нашите родители, браќа, сестри, нивните деца. Тие се нашето најблиско семејство. Тоа се децата на вашите родители, исто како вашите деца денес.

Нашето најблиско семејство е нашето пристаниште, место и луѓе со кои сме пораснале, кои ни се поткрепа и поддршка во животот. А ние имаме обврска тоа да им го овозможиме и на нашите деца. Динамичниот живот не треба да биде пречка. Запознајте ги своите деца со нивните корени, градете и покажете како се градат врските во семејството и зошто е важно тоа.



Да не го занемаруваме семејното стебло. Сепак, сите ние заедно со нашите деца сме дел од него. Создадете пристаниште за вашите деца кога ќе пораснат да имаат каде да застанат, да одморат, да се пофалат или пожалат. Да добијат љубов, доверба и поткрепа, да ги споделат среќата и тагата, чисто и искрено како што може само со баба, дедо, тетка, чичко, вујко или братучед / братучетка на иста возраст.

Договорете средба на поширокото семејство, потсетете се на заедничките спомени - ќе уживате и вие и вашите деца. А тие „во живо“ ќе учат и ќе ве имитираат. Со една средба ќе остварите многу цели и ќе поттикнете многу позитивни емоции. А животот се состои од тоа - од моменти вредни за паметење, зарем не?

Сања Ливринска-педагог,
ЈОУДГ „ФИДАНИ“, Скопје

- Кога родителите ги следат резултатите на детето, го охрабруваат, му помагаат кога е потребно, препознаваат одредена дарба, а кај самото дете се зајакнува почитта кон трудот, самоиницијативноста, повисоките очекувања.

РОДИТЕЛСТВОТО Е
НАЈВАЖНАТА
„ПРОФЕСИЈА“.



А родителството се учи, исто како и сè друго. Затоа, вклучете ги песните, приказните, игрите, албумите од вашето детство во процесот на учење и усвојување нови вештини во комуникацијата со вашето дете. Споделувајте идеи и искуства со другите лица што се грижат за детето, како и со другите родители коишто имаат деца на блиска возраст со вашето дете. И не заборавајте на стручните лица, кои се занимаваат со развојната психологија и педагогија. Нивните насоки и совети се секогаш добредојдени. Користете го и интернетот, каде што може да се најдат низа креативни идеи и примери како да го организирате слободното време со вашето дете.

АКТИВЕН АНГАЖМАН НА РОДИТЕЛИТЕ
**НАЈВАЖНАТА „ПРОФЕСИЈА“
НА СВЕТОТ - РОДИТЕЛ**



Активниот ангажман на родителите во заедничките активности со детето подразбира: **постојано зборување, следење што гледа и што слуша детето, како го разбира и го доживува светот околу себе, како се изразува, дали има и како функционира двонасочната комуникација во опкружувањето.** За развивање на говорот и за збогатување на речникот, освен спонтаните и рутински ситуации, треба да се користат различни извори на информации, како што се: книги, енциклопедии, мапи, атласи, посети на театри, музеи, галерии, концерти, спортски настани, прошетки во парк, град и село, семејни патувања...

**ПРВИОТ ЧЕКОР Е
ВАШАТА ЖЕЛБА.**



Изградете мост од љубопитство по кој детето ќе посака да „помине“. Вниманието и љубовта кои ги покажувате кон детето се враќаат со насмевка, прегратка, „бисери“ од детското главче, цртеж или некоја изработка од неговите рачиња - посветена само на вас. Тоа се бесценети дарови од детското срце, кои бараат само малку време за заедничка интеракција. Првите воспитни пораки толку силно се втемелуваат во развојот на личноста на детето што претставуваат капитал, багаж, спомен за целиот живот. Затоа потврдуваме дека „Првите пет се најважни на свет“. Важно е да ги милуваме нашите деца, да им се радуваме, да уживаме, да се бориме со сите искушенија што ги следат растењето и животот воопшто. Една капка е дел од океанот. Но, секоја е еднакво важна. Храбро зачекорете во заедничката авантура којоја ја креираат децата за вас.

Славица Благоеска, психолог,
ЈОУДГ „Детска радост“, Скопје



СПРАВУВАЊЕ СО АЛЕРГИИТЕ НА ХРАНА ВО ДЕТСКАТА ВОЗРАСТ ЕЛИМИНАЦИСКА И ПРОВОКАЦИСКА ДИЕТА



АЛЕРГИЈАТА (ПРЕОСЕТЛИВОСТ) НА ХРАНА Е МНОГУ ПОЧЕСТА ПОЈАВА КАЈ ДЕЦАТА ОТКОЛКУ КАЈ ВОЗРАСНИТЕ ЛИЦА. СО ХРАНАТА, ВО ЗАЕДНИЧКАТА ХРАНЛИВА СМЕСА, ВО ДИГЕСТИВНИОТ СИСТЕМ ВЛЕГУВААТ МНОГУБРОЈНИ НЕСАКАНИ СОСТОЈКИ, КАКО ШТО СЕ: ТОКСИНИ, БАКТЕРИИ, ПАРАЗИТИ, МАКРОМОЛЕКУЛИ И ХЕМИСКИ СОЕДИНЕНИЈА НЕПОЗНАТИ ЗА ОРГАНИЗМОТ. БЛАГОДАРЕНИЕ НА ПРИРОДНАТА ОДБРАНБЕНА МОК НА ОРГАНИЗМОТ, ПО ЦЕЛАТА ДОЛЖИНА НА ЦРЕВАТА СЕ НАОГААТ КОМПЛЕКСИ ОД ЛИМФНО ТКИВО, ЧИЈА ГЛАВНА ЗАДАЧА Е ШТО ПОДОБРО ДА НЕ ОДБРАНАТ ОД „НАТРАПНИКОТ“.

НУТРИТИВНИ АЛЕРГЕНИ



Без оглед на таквата стратегија на организмот, во циркулацијата на доенчињата непосредно по земање оброк се наоѓа одредена количина протеини - овалбумин, казеин и лакталбумин - што се објаснува со сè уште недоволно зрелиот имунолошки и дигестивен систем. За среќа, кај поголемите деца тоа е поретко затоа што силната желудочна киселина и другите протеолитски ензими ги разградуваат непознатите макромолекули до најситни секвенции, аминокиселини, со кои е полесно да се избориме. Нутритивни алергени, односно, причинители на алергии се протеините. Најчесто, одговорни за алергија се сметаат: кикиритките, јајцата, млекото, рибата, морските плодови и пченичното брашно, додека пилешкото, свинското и говедското месо, како и цитрусот и компирот, спаѓаат во алергени кои поретко предизвикуваат поголема чувствителност на храна, најчесто во комбинација со други алергени.

ЛЕКУВАЊЕТО НА НУТРИТИВНИТЕ АЛЕРГИИ СЕ
ТЕМЕЛИ НА ЕДНА ОД ДВЕТЕ ВИДОВИ ДИЕТИ:
ЕЛИМИНАЦИСКА ИЛИ ПРОВОКАЦИСКА.



Елиминациската диета има неколку фази: фаза на идентификација, олигоантигенска фаза и фаза на одржување. Трае еден месец. Во првата фаза се открива причинителот. Потоа се продолжува со намирници со помал алергиски потенцијал (морков, грашок, ориз, тестенини, јаболка, банани, цреси, мед...). Додека трае диетата, не се препорачува употреба на зачини, конзерванси, адитиви. Во оваа фаза се води мал дневник на промени (се забележуваат промените на кожата, изметот, главоболките, расположението, кивавицата, кашлицата, затнат нос...). Доколку се открие нов алерген, тој се исклучува и се продолжува со втората фаза. Еднаш постигнатата антиалергена рамнотежа треба да се одржи седум дена. Во зависност од возраста на алергичното лице, треба да ја избегнувате храната од списокот на намирници, кои содржат причинители на алергијата. Обично, кога децата ќе дојдат во пубертетска возраст, тој список е драстично намален или дури и го нема.

Провокациска диета подразбира исклучување од исхраната на инкриминирачкиот антиген во период од 15 дена, а потоа постепено се воведува. Исхраната е погодна за повторно оценување на алергените, но и како најбрз начин да се откријат оние кои не предизвикуваат никаква алергија.



Како да се спречат алергиите во детската возраст? За да се спречат алергиите во детската возраст, особено важен е периодот на бременост. Идната мајка би требало да се избегнува консумирање: кикиритки, школки, морски плодови и цитрусно овошје, но и да го намали консумирањето јајца, млеко и чоколади. Доколку постои позитивна семејна анамнеза, тогаш треба да се биде посебно внимателен. Исто така, во првите месеци на животот важно е доенчето да се храни само со мајчино млеко, и тоа, до шест месеци. Родителите треба строго да се придржуваат до правилата за воведување цврста храна по шестиот месец од животот на бебето. Исто така, не треба да се прегрева просторијата во која престојува бебето или децата. Потребно е и да се намали честотата на бањање, а посебно да се скрати времето на контакт со вода. И користете исклучиво неутрални препарати за бањање. Освен тоа, ве советуваме да не користете синтетички материјали, темна облека, посебно не од вештачки материјали. Доколку бебето го храните со адаптирана млечна формула, а станува збор за потенцијален алергичар, тогаш најдобро е да земете хипоалергена формула.

Вкрстени алергии: На што да внимавате при подготовката на оброк?

- Во некои групи производи, посебно кај јаткастите плодови, школките и раковите, алергијата на еден член од групата резултира со алергија и на другите членови. Често, лицето што е алергично на кикиритки, алергично е и на други мешунки (соја, леќа, грашок, грав).
- Алергијата на риба честопати ја следи и алергија на морски плодови. Исто така, треба бидете внимателни со јајцата, пилешкото месо, особено ако живината е хранета со рибино брашно.
- Преосетливоста на цитруси ја следи и алергија на киви, ананас, јагоди и малинки. Вкрстената реакција од намирници од животинско потекло е ретка. Обично, оние што се алергични на млеко може да јадат говедско, но да се преосетливи на јајца и пилешко.

Како да искомбинирате оброк?

Во зависност од тоа на кој производ сте алергични се одредува и комбинацијата на оброк што се препорачува.

Ви претставуваме оброк за дете алергично на најширокиот асортиман алергени.

Појадок: интегрален леб од овес или јачмен, намаз од банана и суво грозје, чаша млеко од ориз.

Ужина: овошна салата од јаболко и круша, кекс од рогач, сок од слива.

Ручек: супа од телешко, мусака од интегрален ориз, морков, пченка и карфиол, салата од црни маслинки, кромид и варен компир.

Ужина: чиа пудинг со оризово млеко.

Вечера: тортилја од безглутенско брашно полнета со претходно подготвен сос од печурки, лук и доматиен сос.

За време на составување на дневното мени, служете се со визуелно ограничување -

во чинијата најголем простор ќе заземат производите со докажано најмали алергени својства, а најмал оние што се потенцијално помали или поголеми алергени.

Заблуда е дека децата што живеат со најголеми ограничувања во исхраната не може да уживаат во разновидната храна. Но, вистината е дека тие во најголема мера се ограничени во однос на конзумирањето вештачки готови производи, кои се индустриски добиени, што во суштина, претставува благослов, а не недостаток.

И, на крај, најважно од сè: убаво сервиран и „шарен“ оброк ќе го развесели и поттикне апетитот на секое дете.

детска радост

Прилог за родители 2026
Бесплатен примерок бр. 6
ПРОСВЕТНО ДЕЛО АД - Скопје
За издавачот
Генерален директор:
м-р ПАВЛЕ ПЕТРОВ
Издава: Редакција „Детска радост“



Росица - списание за најмали



Росица - списание за најмали

Прилозите во овој број „Прилог за родители“ се од архивата на РОСИЦА списание за најмали.

Одговорен уредник:
КСЕНИЈА ТРАЈЧЕВА
Ликовно-графички уредник:
НАТАЛИ НИКОЛОВСКА
Лектор:
БИЛЈАНА РАДЕВСКА

