

Tinkama vaikų mityba – sveikatos pagrindas

Tinkama mityba, kaip sveikatos pagrindas, turi didelę reikšmę vaiko raidai. Mityba turi atitikti vaiko amžių. Svarbu laikytis maitinimo režimo, tinkamai paskirstyti energinę paros raciono vertę. Racionali mityba yra tokia, kai vaikas gauna visų ir pakankamais kiekiais jo organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Dėl netinkamos mitybos, stingant kai kurių maistinių medžiagų, mažėja apsauginės organizmo ypatybės, silpnėja vaiko atsparumas, jis greičiau suserga. Tačiau darniai



vaiko raidai pavojinga ne tik maisto stoka, bet ir jo perteklius: didėja vaiko kūno masė, jis tampa nejudrus, kyla pavojus atsirasti nutukimui, išsivystyti cukriniam diabetui, plokščiapėdystei. Taigi sveiko vaiko mityba turi būti tinkamai subalansuota, kad vaikas galėtų augti sveikas ir stiprus.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

1. *Nuosaikumas.* Net ir būtina maistinė medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai.
2. *Įvairumas.* Gerai sveikatai išlaikyti reikia apie 40 maistinių medžiagų.
3. *Subalansuotumas.* Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.

Kad šiuos principus realizuotume, būtina kasdien valgyti visų maisto grupių produktus:

- Iš pieno, jo produktų organizmas gauna vertingų baltymų ir kalcio.
- Iš mėsos, jos produktų – baltymų, geležies, vitaminų, mineralinių medžiagų.
- Iš vaisių – vitaminų, vitamino C, folio rūgšties.
- Daržovės turi daug vitaminų, mikroelementų ir skaidulų.
- Grūdų produktai – B grupės vitaminų kompleksas, angliavandenių, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų bei baltymų šaltinis.
- Racionas turi atitikti bet kurio amžiaus vaiko eikvojamos energijos kiekį, būti įvairus (kuo įvairesnį maistą vaikas valgys, tuo geriau bus patenkinami visi jo organizmo poreikiai).

Gerų valgymo įgūdžių ugdymo patarimai

- Maistu reikėtų dalintis kartu su vaiku. Tada vaikas geriau valgo, matydamas, kaip tai daro suaugusieji.
- Stengtis valgyti kasdien tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje.
- Skatinti vaiką gerti vandenį visą dieną, po truputį jį gurkšnoti.
- Užkandžius bei kitus maisto patiekalus stengtis pateikti maloniai nusiteikus, tvarkingos ir žaismingos išvaizdos.
- Vaikui pasakoti apie patiekalus, kurie duodami: iš ko jie pagaminti, kaip ir kur auga vaisiai, daržovės, javai, uogos ir pan.

- Riboti saldinių, džiovintų vaisių, saldžių gėrimų ir patiekalų kiekį, nes saldumynai gali pažeisti dantis, didinti nutukimo, cukrinio diabeto atsiradimo riziką, mažinti apetitą.
- Vaikui pasiūlyti maisto kas 2–3 valandas.
- Pietums derėtų patiekti šviežių daržovių salotų, jos turėtų sudaryti 1/3 patiekalo svorio. Jei pietų metu tiekama sriuba, ji turi būti tiekama nedideliais kiekiais (100–150 ml).
- Valgymo metu ant stalo neturi būti druskos, pipirų, cukraus, garstyčių.
- Kiekvienos porcijos apimtis turėtų būti 250–350 ml, skysčiai – iki 1–1,5 l per dieną.
- Vaisius, uogas geriau valgyti papildomo maitinimo metu. Vaisių ir daržovių rekomenduojama apie 300–400 g per parą.



Palankus maistas

Grūdai. Rinkitės viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktus iš kuo įvairesnių kruopų ar kruopų dribsnių (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.) Atminkite, kad rupiai maltų grūdų patiekalai palankesni už pagamintus iš smulkiai maltų. Apkepų, blynų, bandelių tešlai naudodami aukščiausios rūšies miltus juos maišykite su viso grūdo miltais, sėlenomis. Pirmenybę teikite ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai). Makaronus rinkitės pagamintus iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.

Daržovės. Rinkitės kuo įvairesnes šviežias sezonines daržoves, supjaustykite jas taip, kad vaikas galėtų jas sukramtyti. Šviežių daržovių salotos tiekite su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu. Termiškai apdorotas (virtas, troškintas garuose) daržoves (šviežias arba šaldytas) tiekite kaip garnyrą, sriubą, apkepą ir t. t. Per dieną vieną daržovių porciją galite pakeisti 100–200 ml daržovių sulčių. Jei bulvių patiekalus tieksite su padažais, jie turi būti neriebūs (nesaldinto jogurto, pomidorų ir pan.).

Vaisiai. Siūlykite vaikams kuo įvairesnius šviežius sezoninius vaisius ir uogas, nesaldintus uogų ir vaisių patiekalus. Per savaitę vieną vaisių porciją galite pakeisti 100–200 ml vaisių sulčių.

Augaliniai baltymų šaltiniai – sojų produktai, moliūgų sėklos, lęšiai, žemės riešutai, žirniai, migdolai, rugiai, grikiai, kviečiai, saulėgrąžų sėklos, linų sėmenys, avižos, sezamai ir pan.

Pienas ir jo produktai. Rekomenduojame rinktis raugintus pieno gaminius, neriebų (2,5–3 % rieb.) jogurtą, neriebų pieną (iki 2,5 % rieb.), varškę, jos sūrelius (saikingai 40–50 g per dieną), sūrį (iki 45 g per dieną).

Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, riešutai, ankštinės daržovės. Rinkitės šviežią, atvėsintą liesą virtą mėsą (veršieną, jautieną, avieną, triušieną), virtą paukštieną (kalakutieną, vištieną), kietai virtus kiaušinius (5–7 min.), riebią ir liesą jūrinę arba gėlo vandens žuvis. Smulkintus riešutus naudokite, kaip grūdų košių pagardą, padažų sudedamąją dalį. Košes taip pat galite pagardinti įvairiais augaliniais nerafinuotais šaltai spaustais aliejais (1 arb. šaukšt.).

Gėrimai. Pirmenybę teikite geriamajam vandeniui. Sulčių ir gėrimų, kuriuose yra pridėtinių cukrų, netiekite su patiekalais. Arbatžolių ir (ar) žolelių arbatas vaikams ruoškite 1g/1l koncentracijos.

Kokie turėtų būti sveiki užkandžiai?

Užkandžiai vaikams būtini, nes per pagrindinius valgymus dažniausiai suvalgomas nedidelis maisto kiekis. Jie turėtų būti kokybiški, kad suteiktų užtektinai energijos ir būtinų maistinių medžiagų, būtų patrauklūs ir priimtini.

Patarimai

1. Nustatyti užkandžių vietą ir laiką (vaikas neturi bet kur ir bet ką kramsnoti ar gerti, tai daryti žaisdamas ar žiūrėdamas televizorių).
2. Užkandžius pateikti tarp valgymų 2–3 kartus per dieną. Leisti pačiam vaikui išsirinkti vieną iš jam siūlomų tinkamo maisto patiekalų (pieną, obuolį, slyvas, morką, kitus vaisius, uogas, nešlifuočių grūdų duonos, pyrago gaminius, tačiau be riebaus kremo ar kitų priedų).
2. Užkandžių porcijos turi būti mažos (1/2 puodelio, 100 ml).
3. Užkandžiaujant, vaiką pratinti prie naujų sveikų maisto produktų. Nesiūlyti tik to, ko vaikas nenori. Nesistengti, kad lėkštė liktų visai tuščia.
5. Užkandžiai turi būti išvaizdūs ir vaikui norimo skonio (pavyzdžiui, kukurūzų ar avižų meduoliukas su obuolių tyre, pertrintomis razinomis, šaldytų juodųjų serbentų ar kitų uogų tyre ir pan.).
6. Užkandžiams tinka šviežių vaisių, uogų salotos. Tinka 100 % šviežiai spaustos sultys su vaisių minkštimu (pavyzdžiui: vyšnios, slyvos gabaliukas, kuriuos būtų galima sutrinti dantenomis arba sukramtyti).

Užkandžiams netinka: saldainiai, pyragaičiai su kremu, saldūs tortai (išimtis – gimtadienio ar kitos šventės proga), druska apibarstyti kepinukai, keptos bulvytės, spraginti kukurūzai ir pan. Taip pat netinka kepti, rūkyti, rauginti, aliejuje virti, skrudinti, konservuoti, vytinti patiekalai, grybų patiekalai, sūrūs, saldūs patiekalai, ypač gėrimai su dirbtiniais saldikliais, džiovinti vaisiai.



Pagal www.hi.lt informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje R. Dunajevienė
El. paštas rasa.dunajeviene@sveikatos-biuras.lt