

# SVEIKAS IR ĮVAIRUS MAISTAS



**MITYBA -**  
viena iš pagrindinių  
gyvensenos  
veiksnių, turinčių  
įtakos vaiko  
sveikatai

## 1.Vaikų mityba turi būti reguliari

## 2.Vaikų mityba turi būti įvairi

Maitinkite vaiką kuo įvairesniu maistu, kad užtikrintume augančio organizmo visų vertingų maistinių medžiagų poreikį. Kiekvieno valgymo metu pasiūlykite, šviežių daržovių ar vaisių. Pusryčiams tinka skirtingų grūdinių kultūrų košės, vaisiai, uogos ar iš skirtingų daržovių paruošti garnyrai.

Karštą pietų patiekalą turėtų sudaryti daug baltymų ir angliavandenių turintys produktai (mėsa, žuvis, kiaušiniai, pilnavertės grūdinės kultūros, daržovės ir pan.). Priešpiečiams ir pavakariams patariama valgyti riešutų, sėklų, grūdinių kultūrų gaminių, daržovių ir vaisių. Vakarienei reikia vaikams pasiūlyti įvairių pilnaverčių angliavandenių ir baltymų turtingų maisto produktų (ankštinės, grūdinės kultūros, daržovės, kiaušiniai, pieno produktai).

### **3.Vaikų mityba turi būti subalansuota**

Vaikai turi gauti pakankamą kiekį angliavandenių, baltymų, riebalų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų. Sveikatai palankaus patiekalo rodiklis – subalansuotas angliavandenių, baltymų, riebalų, bei pakankamas vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, riebalų rūgščių kiekis. Angliavandenių dienos racione turi būti 45–60 proc. (iš jų cukraus ne daugiau nei 10 proc.), baltymų – 10–20 proc., riebalų – 25–40 proc. (iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių iki 10 proc., o riebiųjų rūgščių transizomerų neturėtų būti). Prisiminkite, kad subalansuotoje mityboje neturi būti sveikatai nepalankių maisto produktų.

### **4.Vaikų mityba turi būti saikinga**

Vaikai turi įgimtą alkio ir saikingumo jausmą. Jie puikiai jaučia, kiek jiems maisto reikia. Šį pojūtį slopina sveikatai nepalankus maistas, kuriame gausu rafinuoto cukraus, druskos, rafinuotų riebalų. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo ir 7-10 metų vaikai turi gauti per parą apie 1700 kcal, tuo tarpu 1-3 metų – 1200 kcal., 4-6 metų – 1500 kcal. Sudarykime vaikams sąlygas valgyti saikingai ir sveikatai palankų maistą.

### **5.Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau druskos**

Leistiną druskos kiekį viršyti labai paprasta. Pavyzdžiui, suvalgius 100 g rūkytos dešros gaunama apie 4–5 g druskos – 10-mečiui tai riba. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ir Sveikatos apsaugos ministerijos rekomenduojamas maistinių medžiagų normomis bendras druskos kiekis vaikų iki 2 metų maisto racione turėtų sudaryti ne daugiau kaip 2 g/1 000 kcal. Vaikai iki 10 metų per parą turėtų gauti 3–4 g druskos. Natūraliai maisto produktuose yra druskos. Pratinkite vaikus vartoti mažiau pridėtinės druskos, nes jos perteklius – vienas iš faktorių, kuris ne tik nepalankus sveikatai, bet naikina vaikų įgimtą natūralaus skonio suvokimą.

## **6.Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau cukraus**

Per didelis saldumynų kiekis gali pakenkti endokrininei sistemai, padidinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, imuninė sistema išbalansuojama, visumoje skatinama lėtinio uždegimo vystymasis. Vaikams skirtuose patiekaluose pridėtinio cukraus turėtų būti ne daugiau nei 3-5 g/100 g ir pridėtinis cukrus maisto racione turėtų sudaryti ne daugiau 5 proc. nuo visos energinės vertės. Nerekomenduojama taip pat dideliais kiekiais gerti sulčių. Nuo jų, kitaip nei nuo vaisių, cukraus lygis kraujyje staigiai kyla ir akimirksniu krinta, nes sultyse paprastai nėra skaidulinių medžiagų. Pirmenybę teikite kokteiliams iš vaisių, žalumynų, daržovių. Taip gaunama visų vertingų maistinių medžiagų paletė. Be to, vaikai šiuos gėrimus be galo mėgsta.

## **7.Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau riebalų**

Pagal PSO rekomendacijas, vaikų maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (pvz, riebios mėsos, riebių pieno produktų). Vaikų mityboje neturi būti produktų su „iš dalies hidrintais“, „visiškai hidrintais“ riebalais, taip pat vengti rafinuotų riebalų. Įrodyta, kad per didelis sveikatai nepalankių riebalų vartojimas susijęs su širdies kraujagyslių ligoms. Jomis, beje, jau serga ir mažamečiai. Reikia vengti skrudinto, spraginto, gruzdinto, kepto tešloje maisto. Maitinkite vaikus nesočiųjų riebalų turinčiais produktais: riešutais, žuvimi, sėklomis, šalta spaustu nerafinuotu alyvuogių ar rapsų aliejumi ir kt.

## **8.Vaikams skirtame maiste turi būti daugiau skaidulinių medžiagų**

Vos metų sulaukę vaikai jau turėtų gauti skaidulinių medžiagų – 8–12,5 g/ 1 000 kcal. Su kiekvienais metais šis skaičius turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą – 25–35 g arba apie 12,5 g/1 000 kcal. Reikėtų vengti rafinuotų miltinių gaminių. Ruoškime vaikams maistą iš pilnaverčių grūdinių kultūrų. Jose esančios skaidulinės medžiagos pagerins virškinimą, suteiks papildomų vitaminų,

mineralinių medžiagų. Šviežių daržovių ir vaisių vaikams reikėtų valgyti 5 kartus per dieną. Dienos norma – 400g.

### **9.Vaikams skirti patiekalai turi būti tausojantys**

Vaikams gaminamas maistas turi būti itin kokybiškas. Reikia stengtis išsaugoti maistinę jo vertę, valgio neužteršti kancerogeninėmis medžiagomis. Pirmenybę svarbu teikti tausojančiam gamybos būdui – valgį virti vandenyje, troškinti, virti garuose ar kt. Kuo dažniau gaminkime troškinius, maisto neprideginkime, nepervirkime – tik taip išsaugosime vertingas medžiagas.

### **10.Vaikai turi gerti tik vandenį**

Sveikiausia vaikui – geriamasis (kambario temperatūros) vanduo. Vanduo gali būti paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar jų gaminiais be pridėtinio cukraus, maisto priedų. Pagal PSO, 20 kg sveriančiam vaikui per dieną reikėtų išgerti 3 stiklines vandens. Natūralus mineralinis turi būti negazuotas. Jei mažamečio mityba nėra sveikatai palanki, rekomenduojama vartoti gerokai daugiau vandens, žiemos metu – žolelių arbatos.

### **Tėvams – išradingumo ir kantrybės**

Tėvai privalo vengti konfliktų ir neversti vaiko valgyti jėga, nes maitinimas turi būti malonus ir įdomus (indai su paveikslėliais, patiekalai patiekiami gražiai). Leiskite jam pačiam imti maistą rankomis. Visi šeimos nariai valgykite (jei įmanoma) vienu metu. Neduokite vaikui gerti (išskyrus vandenį) sulčių (nes tai irgi maistas) ar valgyti likus 1 val. iki pagrindinio valgymo. Laikykitės valgymo režimo, skirtu laikui valgomi pagrindiniai valgiai ir užkandžiai. Neduokite saldumynų prieš pagrindinį valgį ir tuomet, kai vaikas nevalgo pagaminto patiekalo. Įveskite naujų maisto produktų, tik duokite iš pradžių jų ragauti nedidelius kiekius.

Nereikėtų valgant skaityti ar žiūrėti televizoriaus. Vakarienei parenkami tie patiekalai, kurių nebuvo pietų metu. Tėvams rekomenduojama taip maitinti, kad tas pats patiekalas per savaitę kartotųsi galimai rečiau. Savaitgaliais vaikui duodama tų patiekalų, kurių jis negavo kitomis savaitės dienomis vaikų ugdymo įstaigoje.

### **Patarimai tėvams:**

Maži vaikai mėgsta ritualus ir tai padeda ugdyti higieninius įgūdžius – prieš valgį ir po jo visi plauname rankas.

Būti geru pavyzdžiu vaikui, nes maži vaikai daugiau mokosi iš pavyzdžių nei iš kalbų. Juo dažniau jie matys suaugusius besidžiaugiančius valgymu ir valgančius sveiką maistą, tuo geriau. Jei matys greitą valgymą – jie tai kopijuos. Valgymas – ne lenktynės. Vaikus reikėtų įtraukti į maisto ruošimą, pvz., plauti vaisius, daržoves, po to jas pjaustyti, tarkuoti ir pan.

Saldumynai – maistas nesveikas. Nesakykite: „Kol nesuvalgysi obuolio (ar morkos ir pan.), negausi deserto“, nes tai įrodys, kad obuolys ar morka neskanūs. Deserto neturi būti ant vaiko stalo, nes paprastai vaikai jo ir prašo; kai vaikas nesidomi nauju maistu, tapkite išmoningi, pvz., morkos gali būti patiekiamos įvairiai: virtos, žalios, supjaustytos žaismingomis formomis, sriuboje ar padaže, pateiktos bulvių košėje ar kotlete, iškeptoje bandelėje, patiekta mėgstamame indelyje ir pan.; būkite kantrūs. Vaiko įgūdžiai valgyti keičiasi palaipsniui. Vaiko apetitas ir skonis nuolat keičiasi – nemėgtas maistas gali būti pamėgtas, ypač jei jis paduodamas išradingai.