

VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS SKATINIMAS NAMUOSE

Pradėti keisti mitybos įpročius nėra lengva. Kardinalūs ir staigūs pokyčiai dažnai sukelia papildomą stresą tiek vaikams, tiek tėvams. Be to, reikalauja tam tikrų žinių, noro ir pastangų. Bet jei pokyčiai vyks palaipsniui ir nuosekliai – rezultatas netrūkus džiugins. Pereiti prie sveikos mitybos per vieną dieną tikrai nepavyks.

Svarbiausi žingsniai tam, kad sveika mityba taptų gyvenimo būdo dalimi.

1. Ne draudimais, ne kritika, o žaismingai pereikime prie sveikatai palankaus vaikų maitinimo tiek namuose, tiek ugdymo įstaigose. Mitybą keiskite palaipsniui, be streso, nes būtina suformuoti tokius mitybos įpročius, kurie išliktų visa gyvenimą, o nebūtų trumpalaikė dieta. Prie naujų patiekalų vaikai tegul pratinasi pamažu. Tačiau tie pokyčiai turi vykti lygiagrečiai. Negali būti, kad namuose vaikas valgo dešreles, o darželyje norime, kad valgytų šviežiai ruoštos mėsos kotletą su daržovėmis ir brokolių bei bulvių tyre. Atminkite – vaikai jaučia saiką ir intuityviai žino ką, kaip ir kiek valgyti, vos tik išvysta šį pasaulį. Nesugadinkime šio unikalaus talento brukdami jiems nuo mažens menkaverčio ir prasto maisto ir /arba liepdami suvalgyti viską, kas yra lėkštėje. Todėl nebijokime, jei vaikas nesuvalgo viską, ką įdedame į lėkštę ir iškart nepamėgsta brokolio ar kalafioro, jei jį mato lėkštėje pirmą kartą.

2. Tinkamos sąlygos turi būti sudarytos ir nuolat ieškoti namuose, darželyje ar mokykloje tinkamiausio maitinimo varianto. Išbandykite vis naujus receptus – taip atrasite, ką daugelis vaikų mėgsta labiausiai ugdymo įstaigoje, o namuose galime pritaikyti kiekvienam vaikui individualų maitinimą. Mityba yra individuali, dažnu atveju, namuose galime pritaikyti mitybos racioną kiekvienam šeimos nariui individualiai, pavyzdžiui, vietoj nemėgstamo pomidoro pasiūlyti agurko. Tai pakankamai sunku padaryti bendruomenėje t.y. ugdymo įstaigoje vykdant vaikų maitinimą. Individualiems poreikiams dažniausiai atsiranda galimybės tik vaikui turint sveikatos problemų, taikant pritaikytą maitinimą. Kitu atveju, turime stebėti, ką daugelis vaikų labiausiai mėgsta ir tuos patiekalus integruoti į racioną. Tik atminkite namuose ir ugdymo įstaigose negalime vaikams pasiūlyti pasirinkimo tarp daržovių troškinio ir koldūnų, nes nugalės turbūt 99 proc. pastarieji. Taip pat turime žinoti, kad atsisakius valgyti šiandien daržovių troškinio, ar kažkurios iš daržovių rūšies, būtinai pasiūlyti kitą dieną, bet nepateikti alternatyvos – sausainių iš spintelės, kad tik būtų sotus.