

Valgyk sveikai

Mokslininkai teigia, kad jau ikimokyklinio amžiaus vaikai, jei yra proga, pasirenka produktus, atkartojančius tėvų pirkinių krepšelio turinį.

Tų vaikų, kurie pasirinko saldumynus, saldžiuosius gėrimus ir sūrius užkandžius, tėvai dažniausiai maisto prekių sąraše turėdavo būtent tokių produktų. Panašiai ir vaikai, kurių tėvai turėjo sveikesnių įpročių, sekė tėvų pavyzdžiu.

Vaikai pradeda įsisavinti ir mėgdžioti savo tėvų apsipirkimo elgesį labai ankstyvame amžiuje, dar prieš tai, kai jie visiškai suvokia šių pasirinkimų pasekmes. Apsipirkimas kartu su ikimokyklinio amžiaus vaiku gali būti puiki priemonė formuoti tinkamus mitybos įpročius, jei savo pirkinių krepšelį tėvai papildytų sveikatai palankesnių produktų, pvz., vaisių, daržovių, viso grūdo produktų, riešutų, džiovintų vaisių ir pan. Ikimokykliniame amžiuje jau formuojasi maisto pasirinkimo įpročiai, ir vaikai yra dėmesingi maistui bei tėvų pasirinkimui. Vaikystėje susiformavę įpročiai, dažnai ir vyresniame amžiuje, daro įtaką žmogaus elgsenai.

Štai keletas patarimų tėveliams, kurie galėtų padėti tinkamai formuoti vaikų mitybos įpročius:

- ◆ Padarykite sveiką maistą įprastu pasirinkimu (mėgaukitės daržovėmis, vaisiais, viso grūdo produktais ir baltyminiu maistu, pavyzdžiui, pupelėmis, riešutais ir sėklomis, tofu, kiaušiniams, žuvimi, liesa mėsa, jogurtu ir pienu).
- ◆ Ribokite maistą, kuriame yra daug kalorijų, riebalų, cukraus ir druskos (pirkdami supakuotus maisto produktus, palyginkite etiketes ir rinkitės maistą, kuriame yra mažiau sočiųjų riebalų, cukraus ir druskos).
- ◆ Pabandykite patys pasigaminti kepinus ir užkandžius. Ruošdami patys, galite sumažinti naudojamo cukraus, sočiųjų riebalų ir druskos kiekį.