

IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MAITINIMAS

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

- Nuosaikumas.** Net ir būtina maistinė medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai.
- Įvairumas.** Gerai sveikatai išlaikyti reikia apie 40 maistinių medžiagų.
- 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

- Maistui reikėtų dalintis kartu su vaiku. Tada vaikas geriau valgo, matydamas, kaip tai daro suaugusieji.

- Stengtis valgyti kasdien tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje.
- Pietums pirmiausia derėtų patiekti šviežių daržovių salotų, o desertui – sulčių, vaisių arba vaisių ir uogų patiekalų.
- Deserto duoti tik pavalgįs – tinka uogos, vaisiai, truputis gyvūninio ar augalinio pieno ir t. t.
- Skatinti vaiką gerti vandenį visą dieną, po truputį jį gurkšnoti.
- Užkandžius bei kitus maisto patiekalus stengtis patiekti 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.
- Rekomenduojamas valgomosios druskos kiekis – ne daugiau kaip 1,9 g per parą.
- Kiekvienos porcijos apimtis turėtų būti 250–350 ml, skysčiai – iki 1–1,5 l per dieną.
- Vaisių ir daržovių rekomenduojama apie 300–400 g per parą.

Palankus maistas

Grūdai (nešlifuočių įvairių grūdų patiekalai, rupiai maltų grūdų patiekalai palankesni už pagamintus iš smulkiai maltų, ruginė duona geresnė už kvietinę, grūdų patiekalai naudingesni už pagamintus iš bulvių).

Daržovės (bet kokios žalios, supjaustytos taip, kad vaikas galėtų jas sukramtyti, šaldytos daržovės, jų mišrainės, virtos, troškintos garuose daržovės lengviau sukramtomos – jų duodama, kai vaikas nevalgo žalių, taip pat pertrintų daržovių sriubos).

Vaisiai (bet kokie švieži vaisiai, bet kokios šviežios pertrintos uogos, šaldyti vaisiai, uogos, nesaldinti uogų ir vaisių patiekalai).

Patarimai



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 (pieno mišiniai be priedų, neriebūs (2,5–3 %rieb.) jogurtai, neriebus pienas (iki 2,5 %rieb.), varškė, jos sūreliai (saikingai 40–50 g per dieną), sūris (iki 45 g per dieną).

Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, riešutai, ankštinių daržovės (liesa virta mėsa (veršiena, jautiena, aviena, triušiena), virta paukštiena (kalakutiena, vištiena), kietai virti kiaušiniai (5–7 min.), žuvis, smulkinti riešutai, kaip grūdų košių pagardas, padažų sudedamoji dalis, lęšių košė, pupelės, žirneliai (pertrinti), įvairus augalinis nerafinuotas šaltai spaustas aliejus (1 arb. šaukšt.), dedamas į košes).

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.

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 valgyimų 2–3 kartus per dieną. Leisti pačiam vaikui išsirinkti vieną iš jam siūlomų tinkamo maisto patiekalų (pieną, obuolį, slyvas, morką, kitus vaisius, uogas, nešlifuoatų grūdų duonos, pyrago gaminių, tačiau be riebaus kremo ar kitų priedų).
2. Užkandžių porcijos turi būti mažos (1/2 puodelio, 100 ml).
3. Užkandžiaujant, vaiką pratinti prie naujų sveikatinamųjų maisto produktų. Nesiūlyti tik to, ko vaikas nenori. Nesisiegti, kad lėkštė liktų visai tuščia. Atėjus užkandžio laikui, vaikas laukti negali, jam užkandis turėtų būti paduodamas greitai.
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. Jos gali būti pagardinamos citrinų sultimis ar vanilinio cukraus pudra ir pan. Tinka 100 % šviežiai spaustos sultys su vaisių minkštumu (pavyzdžiui: vyšnios, slyvos gabaliukas, kuriuos būtų galima sutrinti dantenomis arba sukratyti).

Užkandžiams netinka: saldainiai, pyragaičiai su kremu, saldūs tortai (išimtis – gimtadienio ar kitos šventės proga, bet jos neturi dažnai kartotis), 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, nesmulkinti riešutai.

Sveikas maistas rekomenduojamas vaikams yra natūralus, šviežias, nesudėtingas, įvairus, saikingai riebus bei saikingai saldus.

*Gabija Paulina Magaznieks
Visuomenės sveikatos stiprinimo
specialistė dietistė
Vilniaus miesto*

savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

www.vvsb.lt



**VILNIAUS MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS**

Polocko g. 12-2, LT-01204 Vilnius
Tel./faks. 8 5 271 1244
Mob. 8 652 07020
El. p. info@vvsb.lt
www.vvsb.lt

