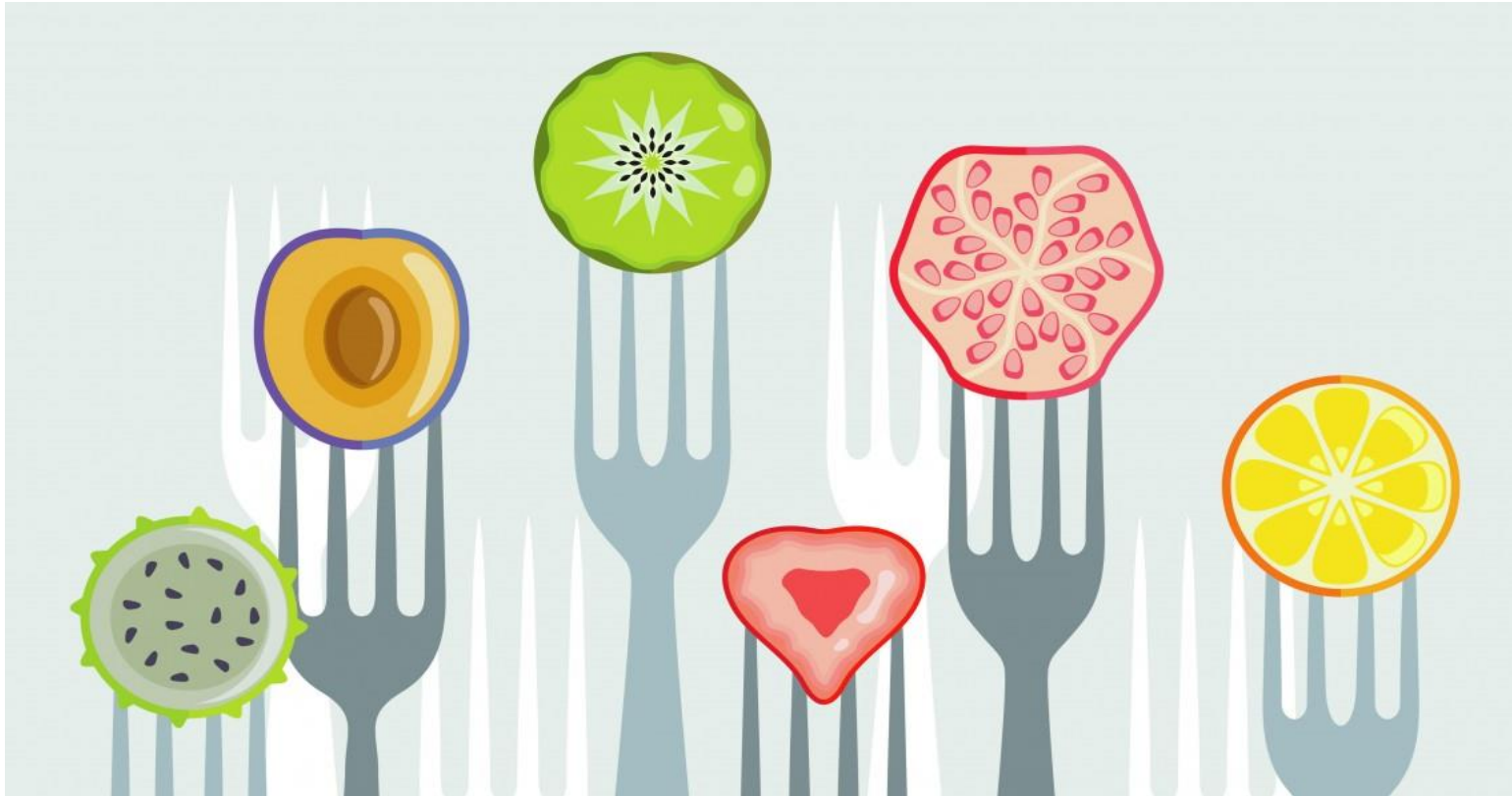


Sveikata dar ne viskas, tačiau
be sveikatos viskas – niekas



Sveikatai palankus vaikų maitinimas – misija įmanoma



Z kartos vaikai

- *Teigiama, kad Z kartos vaikai išsiskiria judrumu, nerimastingumu, hiperaktyvumu.*
- *Jų tėvams verta pasidomėti ne tik elgesio ugdymu, bet ir tinkama savo atžalų mityba.*
- *Tik subalansuota mityba užtikrins sotumo jausmą, patenkins visus augančio organizmo poreikius ir vaikas augs sveikas ir laimingas.*



Vaikų mityba turi būti reguliari



- Vaikai turi valgyti reguliariai ne mažiau 3 kartus per dieną.
- Pusryčių ir vakarienės maistas turi sudaryti 20-25 proc. visos dienos maisto energinės vertės,
- pietų – 40-45 proc,
- o priešpiečių ir pavakarių po 10-15 proc.
- Maitinkite vaikus ne rečiau kaip kas 3,5 val., taip vaiko kraujyje bus pastovus cukraus lygis, garantuojantis tolygią energiją visą dieną.



Vaikų mityba turi būti įvairi

- 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).



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.
- 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.

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.
- vaikų iki 2 metų maisto racione turėtų sudaryti ne daugiau kaip 2 g/1000 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.

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.



Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau riebalų

- 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, šaltai spaustu nerafinuotu alyvuogių ar rapsų aliejumi ir kt.



Vaikams skirtame maiste turi būti daugiau skaidulinių medžiagų



- Vos metų sulaukę vaikai jau turėtų gauti skaidulinių medžiagų – 8–12,5 g/ 1000 kcal
- 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 – 400-600 g.

Vaikams skirti patiekalai turi būti tausojančys

- Pirmenybę svarbu teikti tausojančiam gamybos būdai – valgį virinti vandenyje, troškinti, virinti garuose ar kt.
- Kuo dažniau gaminkime troškinius, maisto nepriteginkime, nepervirkime – tik taip išsaugosime vertingas medžiagas.



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.

SVEIKI IR LINKSMI VAIKAI- LAIMINGI TĖVAI

