

# KAIP SUFORMUOTI TEISINGUS VAIKO MAITINIMO ĮPROČIUS?



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

## BŪKIME PAVYZDŽIU

Jei retomis progomis renkatės sveikatai nepalankius maisto produktus, patariama vaikams akcentuoti, kad tai nėra kasdienybė. Pirmiausia, suaugę šeimos nariai turėtų atsigręžti į savo lėkštę, o vaikams neliks nieko kito, tik prisitaikyti. Svarbiausia nepamiršti, kad vaikai – dideli suaugę. Kalbėkime su jais kaip su lygiaverčiais, diskutuokime, analizuokime, koks maistas palankus, koks ne, rodykime pavyzdį ir vaikai valgys sveikai.

Kodėl darželiuose dažniausiai maistas dar geresnis nei namuose? Nes jis ruošiamas šviežiai, ne mažiau 3 kartus per dieną, vaikai maitinami reguliariai pagal subalansuotą racioną. Žinoma, ir ten nėra viskas idealu, yra tikrai kur tobulėti, bet ar namuose yra draudžiamų maisto produktų sąrašas vaikams? Kalbama apie sausainius su iš dalies hidrintais riebalais, saldainius, gazuotus gėrimus, rūkytus mėsos ir žuvies gaminius, kurie draudžiami darželiuose, bet dažnai patiekiami ant šeimos stalo.

Būtinai mitybos vienodumas, o tai pasiekama per kompleksinį mitybos įpročių raštingumo didinimą, į kurį turi būti įtraukta visa ugdymo įstaigos bendruomenė (vaikai, tėvai, personalas, virėjos). Kitu atveju, išderinamas vaikų natūralus skonis, nevalgoma šviežių daržovių, nes namuose suvalgys tortą ar saldainį, ir obuolys tampa nebeskanus, nebesaldus.

## SKATINKIME VAIKUS VALGYTI REGULIARIAI IR SUBALANSUOTAI

Pasak R. Bogušienės, jei vaikui atsisakius sveikatai palankaus patiekalo iš spintelės traukiame saldainius, sausainius, ar bėgame daryti sumuštinį, jis niekuomet ir nepamėgs sveiko maisto. Norint vaiką atpratinti nuo menkaverčių desertų, būtina reguliariai tiekti šiltą maistą ne rečiau kaip kas 3,5 val., taip išvengsime cukraus šuolių kraujyje, vaikas nuolat bus energingas ir nereikės menkaverčių gardumynų. Žinoma, pagrindiniai valgymai turi būti subalansuoti, nes tik taip vaikui užteks energijos iki kito valgymo. Kiekvieno valgymo metu vaikas turi gauti bent žiupsnelį šviežių, geriausia ekologiškų, sezoninių daržovių ir vaisių. Taip pat baltymų iš šviežios mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų, ankštinių kultūrų. O pagrindinis energijos šaltinis – angliavandeniai – turi būti pilnaverčiai. Tai yra, juose turi būti pakankamai skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų, tik taip sotumas bus ilgalaikis. Nepamirškime, kad svarbūs ir riebalai, kurie praturtina maistą riebaluose tirpiaisiais vitaminais. Geriausi riebalai iš augalinės kilmės produktų ir žuvies, jei žuvies valgoma retai, tuomet omega – 3 riebiosios rūgštys turi būti vartojamos su maisto papildais.

Augantis organizmas turi gauti ne tik pakankamą kalorijų kiekį, bet svarbu, kad jos būtų pilnavertės, ne vien iš makro medžiagų (baltymų, riebalų, angliavandenių), bet ir mikro medžiagų (vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų). Taip pat svarbu, kad maistas būtų papildomai praturtinamas, pavyzdžiui, omega-3 riebalų rūgštimis, vitaminu C, priklausomai nuo tyrimų vitaminu D ar kitais šiuo laikmečiu aktualijose imuninę sistemą stiprinančiais vitaminais.

Pagrindiniai maisto produktai, kurie turi būti augančio vaiko racione yra daržovės, vaisiai ir uogos, su ta sąlyga, kad daržovių bus daugiau nei vaisių ir uogų. Taip pat racione turi būti pilnavertės grūdinės kultūros (viso grūdo kruopų košės, viso grūdo duonelė ir pan.), kokybiški baltymų ir riebalų šaltiniai – mėsa, žuvis, pieno produktai, kiaušiniai ir kokybiškai aliejai, riešutai, sėklos ir prieskoniai (ciberžolė, juodieji pipirai ir pan.) ir prieskoninės žolelės (geriausia švieži krapai, petražolės, bazilikai, kelnedra, rozmarinas)“, – pataria maisto technologė.

Pasak R. Bogušienės, maistas turi būti gaminamas tausojančiu būdu. „Geriausia virtas, troškintas, keptas orkaitėje maistas. Ne per saldus, ne per sūrus, su kokybiškais riebalais. Svarbu vengti rūkytų gaminių, gruzdinto, skrudinto riebaluose maisto, saldumynų pertekliaus, stipriai perdirbto maisto. Vaikams sveikiausia valgyti šviežiai ruoštą maistą, kuris pagamintas iš kokybiškų ekologiškų maisto produktų, tausojančiu būdu, laikantis sveikatai palankaus maisto gamavimo principų: neprideginant maisto, ruošiant ne per sūriai, ne per saldžiai, ne per riebiai, daugiau daržovių, daugiau viso grūdo produktų. Kiekvieno valgymo metu stengtis, kad vaikai gautų subalansuotą maistą, pavyzdžiui, ne tik vištienos maltinuką, šalia grikių garnyrą, bet ir daržovių. Jei vaikas valgo užkandį, geriausia, kad jis irgi būtų subalansuotas, pavyzdžiui, vaisiai su riešutais. Tik taip vaikas gaus visų reikalingų maistinių medžiagų.

### **DIDINKIME VAIKŲ MITYBOS RAŠTINGUMĄ IR SĄMONINGUMĄ**

„Kartu su vaikais skaitykime ženklavimo etiketes, analizuokime sudėtį, atmeskime prastą maistą ir rinkimės kokybišką ir sveikatai palankų. Atlikdami žaismingas užduotis kartu su mažaisiais švieskite juos, skatinkite maitintis sveikai ir atpažinti maistą, kuris nenaudingas jų sveikatai“, – sako R. Bogušienė.

Kodėl būtent nuo ikimokyklinukų ir pradinukų pradedama edukacija duoda realios naudos? Pasak mitybos specialistės, būtent ankstyvoje vaikystėje suformuoti įpročiai lieka visam gyvenimui. Tad jau pradėjęs lankyti mokyklą vaikas turi mokėti pasirinkti teisingai – vietoj bulvių traškučių ar bandelės su saldintu gėrimu valgyti šiltą, šviežiai ruoštą maistą. Ne daraudimais, o sąmoningumo ugdymu galima pasiekti sveikatai palankių mitybos įpročių.

### **SKATINTI REGULIARŲ VALGYMĄ**

Sveiko maisto technologė Raminta Bogušienė teigia, kad viena svarbiausių taisyklių augančiam organizmui – reguliarus valgymas. „Vaikai negali nuolat užkandžiauti arba valgyti 1-2 kartus per dieną. Vaikams rekomenduojami 5-6 valgymai per dieną, tai yra 3 pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) ir 2-3 užkandžiai (priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai). Reguliarus valgymas augančiam organizmui užtikrina nuolatinę energijos kiekį, nepersivalgymą sekančio valgymo metu, efektyvų virškinimo sistemos funkcionavimą ir pagrindinių maistinių medžiagų gavimą. Vaikai turi valgyti ne rečiau nei kas 3,5-4 val. Toks valgymas yra vienas žingsnis geresnės vaiko sveikatos link“, – pasakoja specialistė.

Parengta pagal sveikatai palankus medžiagą.  
Visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė