

# Suformuokite teisingus vaiko maitinimo įpročius



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

1

## *Skatinkite vaikus valgyti reguliariai ir subalansuotai*

### **Atpratinkime vaiką nuo menkaverčių patiekalų**

Jei vaikui atsisakius sveikatai palankaus patiekalo iš spintelės traukiame saldinius, 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.

2

### **Rinkimės pilnavertę mitybą**

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). Pagrindiniai maisto produktai: daržovės, vaisiai ir uogos. 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.)

## *Didinkime vaikų mitybos raštingumą ir sąmoningumą*

3

### **Skatinkime analizuoti**

Kartu su vaikais skaitykime ženklinimo 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.

## *Skatinkime reguliarų valgymą*

4

### **Būkime nuoseklūs**

Vaikams rekomenduojami 5-6 valgymai per dieną, tai yra 3 pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) ir 2-3 užkandžiai (priešpiečiai, pavakariai, naktiečiai). Reguliarus valgymas augančiam organizmui užtikrina nuolatinį energijos kiekį, nepersivalgymą sekancio valgymo metu, efektyvų virškinimo sistemos funkcionavimą ir pagrindinių maistinių medžiagų gavimą.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžinienė pagal sveikatai palankus medžiagą, Mob. +37062741643, el, paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt