

Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai namuose



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Moksliniais tyrimais įrodytas ryšys tarp mitybos ankstyvame amžiuje ir sveikatos vyresniame amžiuje, todėl kuo anksčiau pradėdami ugdyti vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos įpročiai, tuo efektyviau galima užtikrinti gerą jų augimą, vystymąsi bei aukštesnę gyvenimo kokybę jiems suaugus. Nustatyta, kad vaikams augant mažėja tėvų vaidmuo pasirenkant palankius sveikatai maisto produktus, to dėl ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvams tenka didelė atsakomybė kuo anksčiau išugdyti sveikos gyvensenos įpročius, pratinti juos sveikai maitintis. Vaiko kūno sandara, organų išsivystymas ir mitybos poreikiai įvairiais amžiaus tarpsniais labai skiriasi, todėl mityba turi atitikti vaiko amžių, užtikrinti jo augimą, vystymąsi ir gerą sveikatą.

1. Vaikų mityba namuose

Didžioji dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, kaip ir rekomenduojama, maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną (81,5 proc.) bei kasdien pusryčiauja (93,3 proc.), vis dėlto nemaža dalis jų nesilaiko tinkamo maitinimosi režimo. Vaikai vartoja įvairių maisto produktų, didžioji dalis ikimokyklinio amžiaus vaikų valgo sveikatai palankių maisto produktų (daržovių, vaisių, grūdinių produktų) ir nevartoja sveikatai ne palankių produktų (saldumynų, įvairių traškučių ar 82 skrudintų ir spragintų gaminių, saldžiųjų ir gazuotų gėrimų), tačiau ne visų vaikų mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas.

Rekomenduojama, kad vaikai daržovių, vaisių ir uogų valgytų kelis kartus (5 ir daugiau kartų) per dieną [2–4], tačiau, atlikto tyrimo duomenimis, kasdien ir kelis kartus per dieną tiek šviežių, tiek virtų ar keptų daržovių (išskyrus bulves) valgo tik apie 60 proc., o šviežių vaisių ir uogų – 68,5 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų. Šviežių vaisių ir uogų ikimokyklinio amžiaus vaikai valgo dažniau negu šviežių ir (ar) keptų ar virtų daržovių (išskyrus bulves), tačiau ir šių produktų vartojama nepakankamai: kasdien ir kelis kartus per dieną šviežių vaisių ir uogų valgo 71,2 proc. jaunesnių ir 60,7 proc. vyresnių vaikų.

Nustatyta, kad ne visų ikimokyklinio amžiaus vaikų, nelankančių ikimokyklinio ugdymo įstaigų, mitybos įpročiai atitinka sveikos mitybos rekomendacijas, tačiau visi vaikai vartoja įvairių maisto produktų, tiek augalinės, tiek gyvūninės kilmės, didžioji jų dalis valgo sveikatai palankių (daržovių, vaisių, grūdinių produktų) ir nevartoja sveikatai nepalankių (saldumynų, įvairių traškučių ar skrudintų ir spragintų gaminių, saldžiųjų ir gazuotų gėrimų) maisto produktų. Tačiau tėvai ir toliau turi skirti dar daugiau dėmesio ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybai ir maitinimosi įpročiams, kuo anksčiau pradėti ugdyti vaikų sveikos gyvensenos ir sveikos mitybos įpročius, kad jie taptų svarbia sveikatos stiprinimo ir ligų profilaktikos priemone, užtikrinančia tinkamą ir gerą vaikų augimą, vystymąsi bei sveikatą.

1.1. Mitybos privalumai:

- Dauguma vaikų pusryčiauja ir valgo 4-5 k. per dieną.
- Dažniausiai geria vandenį, arba nesaldintą arbatą.
- Dažnai vartoja šviežių vaisių, šviežių / virtų daržovių, grūdinių produktų.
- Pakankamai valgo pieno produktų ir mėsos.



1.2. Mitybos trūkumai:

- Šviežių vaisių, virtų daržovių, grūdinių produktų vartojimo dažnis neatitinka rekomendacijų.
- Vaikai per mažai valgo žuvies produktų.
- Šeimos socioekonominė padėtis susijusi su vaiko mityba: žemesnio išsilavinimo, mažesnių pajamų šeimose vaikai mažiau vartoja šviežių vaisių, šviežių / virtų daržovių, grūdinių produktų, dažniau vyravo sveikatai nepalankūs produktai, tokie kaip dešros, dešrelės, rūkyti gaminiai.

2. Vaikų sveikos mitybos įgūdžiai

Nuo pat vaikystės reikia mokyti vaikus sveikos mitybos ir gyvenimo būdo, nes pirmaisiais metais susiformavę mitybos įgūdžiai išliks visam gyvenimui. Kad gautų reikiamos energijos ir maistinių medžiagų, angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų ir mineralų, svarbu vaikus nuo mažens įpratinti:

- ✦ vartoti daug įvairių daržovių ir vaisių, uogų;
- ✦ valgyti 4-5 kartus per dieną, tuo pačiu laiku;
- ✦ gerai neskubant sukramtyti maistą;
- ✦ nepersivalgyti.



Ikimokyklinukams pakaktų žinoti, kad maistas aprūpina mus energija ir įvairiomis medžiagomis, kurios valdo organizme vykstančius procesus bei reikalingos, kad vaikas augtų ir vystytųsi. Pirmaisiais vaiko gyvenimo metais mitybos įpročiai ugdomi šeimoje ir todėl svarbu nuo mažens juos pratinti sveikai maitintis.

Taiigi, augančiam vaiko organizmui būtina gauti visus maisto elementus. Svarbiausia, kad jų būtų nei per daug, nei per mažai. Tinkamai besimaitinančio žmogaus (vaiko) organizmas yra gyvybingas, atsparus ligoms, darbingas.



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Simona Gelžiniene pagal Visuomenės sveikata parengtą medžiagą ir magistro baigiamąjį darbą, Mob. +37062741643, el. paštas: simona.gelziniene@sveikatos-biuras.lt