



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMAS



VAIKAMS TIEKIAMO MAISTO ANALIZĖ

Išanalizavus 31 ikimokyklinio ugdymo įstaigą Klaipėdos mieste, nustatyta, jog ugdytiniai labiausiai nevalgo **žuvies patiekalų, košių su nerafinuotu aliejumi, ankštinių daržovių**, taip pat tų patiekalų, kurių nėra įpratę valgyti ar nėra bandę ragauti namuose (**kuskuso, bulguro kruopos, varškės sūris, daržovių užtepėlės, trinta moliūgų sriuba**). Taip pat, prastai valgomi patiekalai, kurie savo išvaizda ar kvapu / skoniu, ugdytiniam nėra įprasti (**rūgštynių / špinatų sriuba, keptos daržovės, daržovių užtepėlės**).



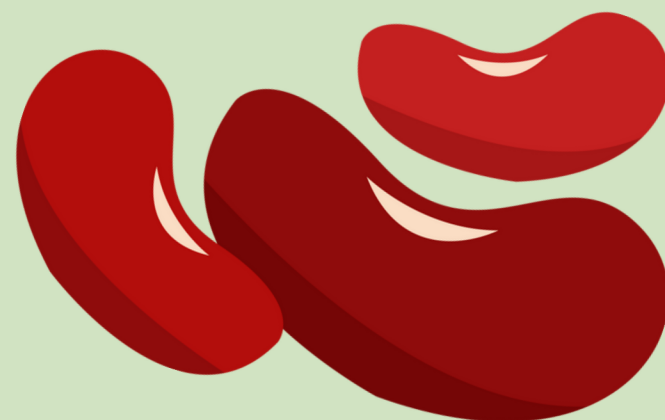
VAIKAMS TIEKIAMO MAISTO ANALIZĖ

Vaikystė – laikotarpis, kai formuojasi sveikos gyvensenos bei mitybos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu, kad vaikai ne tik gautų teisingą informaciją apie sveiką mitybą ir jos reikšmę organizmui, bet ir išmoktų tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus. Dar vaikystėje susiformavę sveikos mitybos įpročiai padeda išvengti daugelio sveikatos problemų, tokių kaip nutukimas, cukrinis diabetas ir kt. Tačiau tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslininkų atlikti tyrimai rodo, jog vis dėlto vaikų mitybos įpročiai nėra tinkami – vartojama per daug **saldumynų, bulvių ir kitų traškučių, per mažai vartojama įvairių daržovių ir vaisių, žuvies patiekalų, kruopų.**



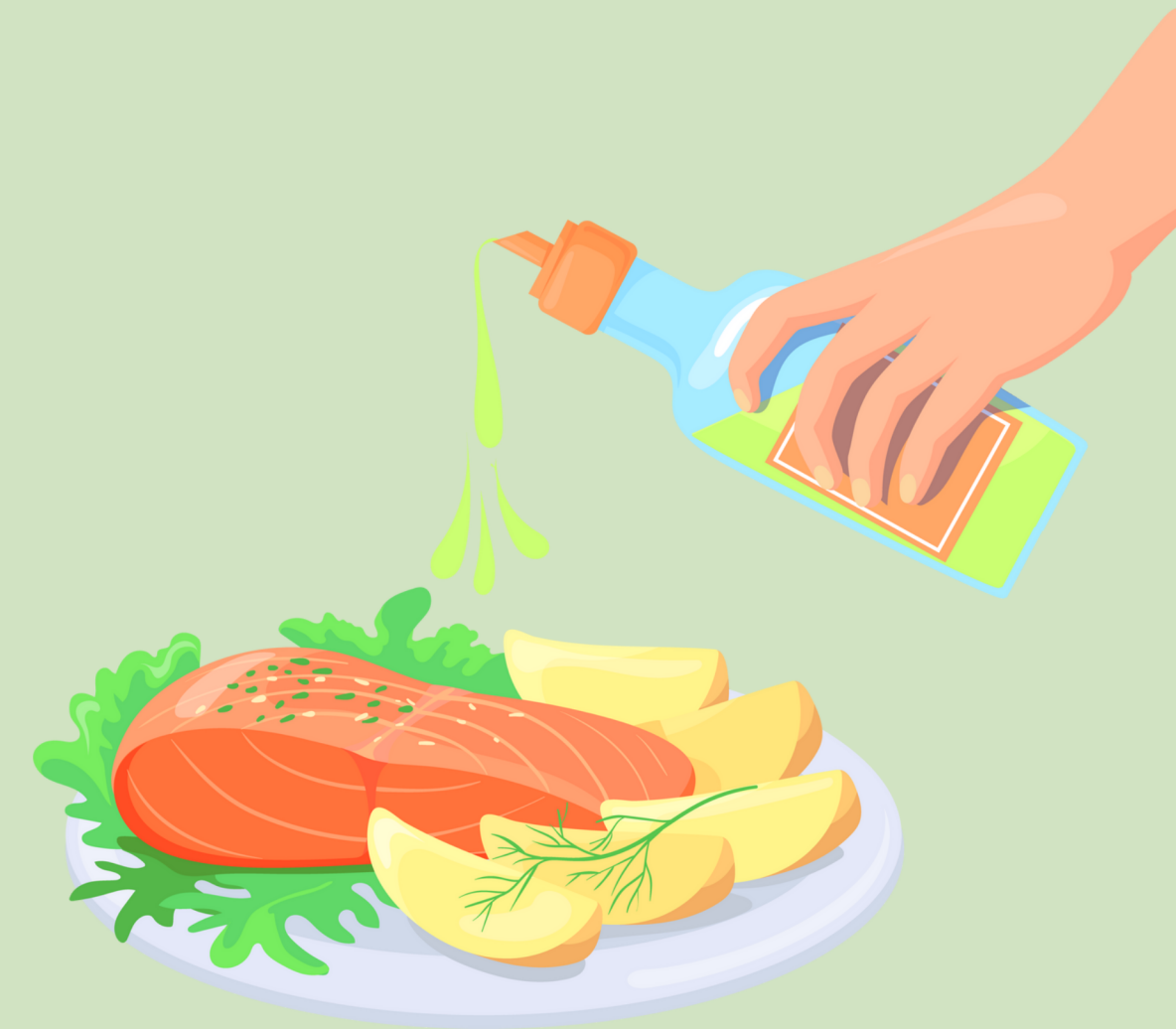
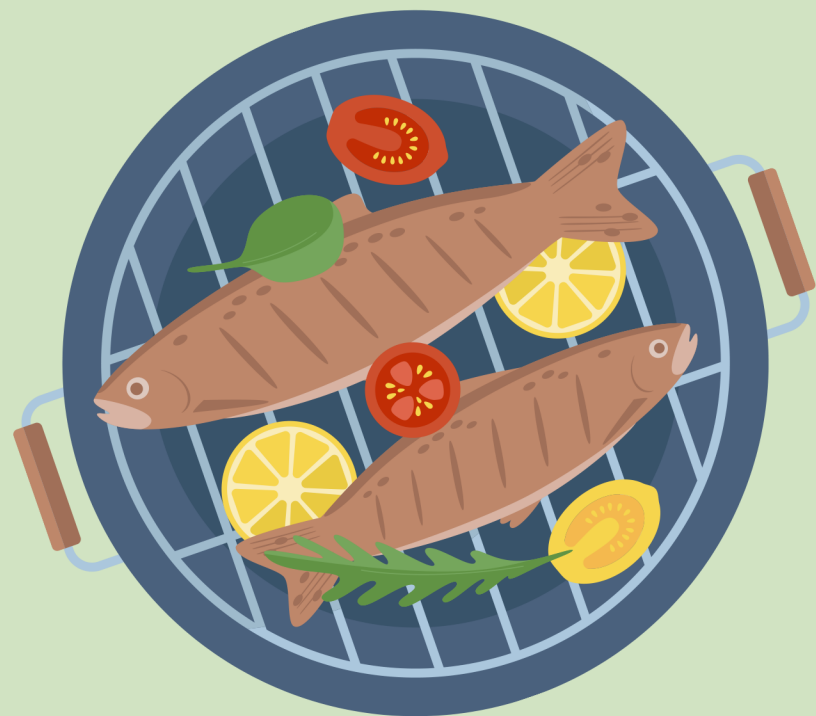
REKOMENDACIJOS TÈVAMS (1)

Į vaiko mitybos racioną rekomenduojama įtraukti kuo daugiau **ankštinių daržovių ar jų patiekalų (žirniai, pupelės, pupos, lešiai, šparaginės pupelės, avinžirniai)**. Ankštiniai augalai – augalinių baltymų šaltinis. Ankštinės daržovės turtingos B grupės vitaminais, būtinais nervų sistemai bei mineralinėmis medžiagomis. Džiovinatas ankštines daržoves reikia virti pakankamai ilgai, o konservuotas daržoves (jau išvirtas) prieš patiekiant tereikia tik pakaitinti, tad šios daržovės - puikus įvairesnių pusryčių variantas. Rekomenduoja vartoti kuo daugiau įvairių rūšių ankštinių bei eksperimentuoti su skoniu bei tekstūra, tačiau derėtų vengti aštrių prieskonių. Vartodami ankštines daržoves vaikai gaus daug maistinių medžiagų, kurios prisidės prie tinkamo jų kūno vystymosi bei augimo.



REKOMENDACIJOS TĖVAMS (2)

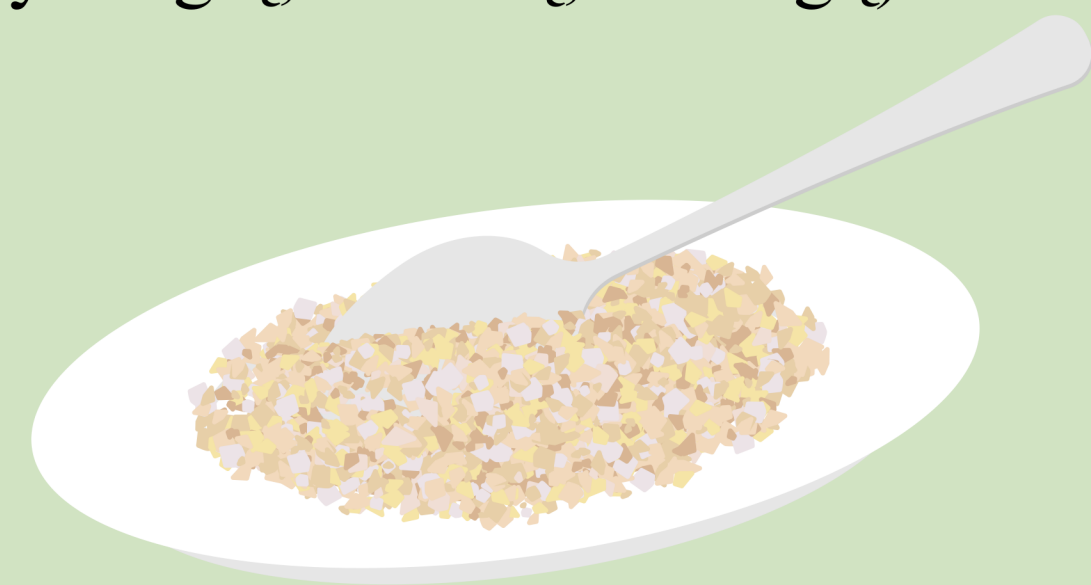
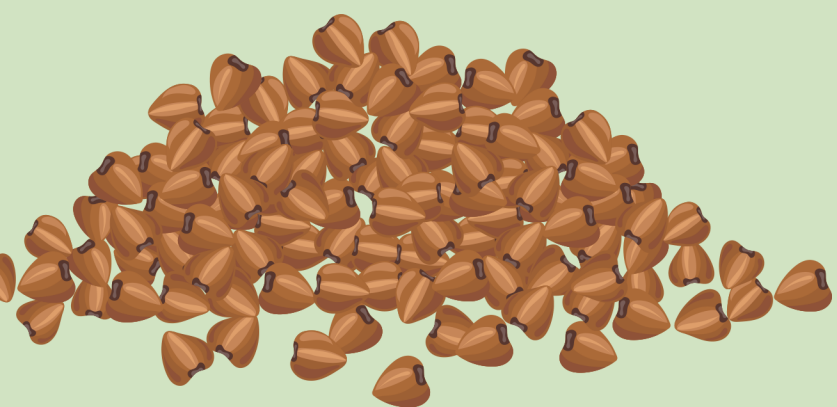
Žuvies vartojamas skirtingo amžiaus vaikams yra nepamainomas ir niekuo nepakeičiamas maisto produktas, naudingas ir suaugusiems ne tik dėl vitamino D, A, E bei omega rūgščių. Tai yra vitaminų ir mikroelementų tokių, kaip **B12, geležies, cinko ir jodo šaltinis**. Gydytojai pabrėžia, jog tik žuvies vartojimas mums užtikrina **DHR** rūgšties gavimą, kurios su niekuo kitu iš mitybos negalima gauti. **DHR** - tai omega-3 riebalų rūgštis, kuri, pasak tyrimų, rodo jos svarbą atminčiai, mąstymui, kūno apykaitos procesams, smegenų ir širdies veiklai. Žuvis itin naudinga ne tik smegenų veiklai, bet ir regos funkcijai, jos vystymuisi ir bendram vaiko sveikatos užtikrinimui.



REKOMENDACIJOS TĖVAMS (3)



Kruopos ir jų produktai yra pagrindinis energijos šaltinis vaikų raumenims bei smegenims. Rekomenduojama kruopas rinktis kuo įvairesnes, vartoti kelis kartus per dieną, pradedant nuo pusryčių. Kruopos yra lengvai virškinamos, turtingos vitaminais, mikroelementais, maistinėmis medžiagomis. Nors dažniausiai iš kruopų verdamos košės, tačiau jų panaudojimas gali būti labai įvairus – galima gaminti pagrindinį patiekalą ar garnyrą, naudoti sriuboms, salotoms, reikia tik fantazijos ir išradingumo. Svarbu žinoti, jog ne visos kruopos yra vienodai naudingos. Rekomenduojama rinktis kuo mažiau apdorotas, neskaldytas kruopas, kurias sudaro visos grūdo dalys. Be to, norėdami praturtinti košes kitomis naudingomis medžiagomis, tokiomis kaip omega-3 riebalų rūgštys, retsykais vietoje sviesto, galima įpilti arbatinį šaukštelį augalinių aliejų (alyvuogių, sezamų, moliūgų).





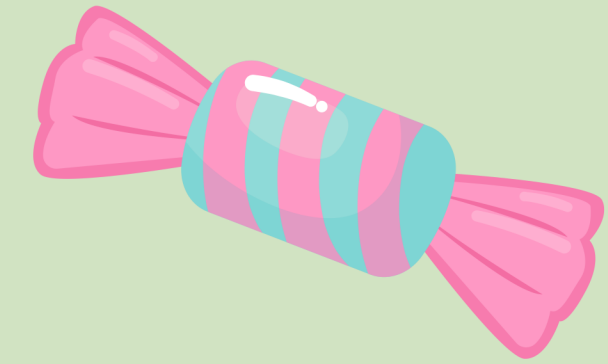
REKOMENDACIJOS TĒVAMS (4)

Kelis kartus per diena rekomenduojama valgyti daržovių ir vaisių, ypač šviežių. Suvartoti rekomenduojama bent **400 g vaisių ir daržovių**, neskaitant bulvių. Svarbu paminėti, jog daržovės ir vaisiai būtų kuo įvairesni, visų spalvų, kadangi tai lems didesnę kiekį įvairesnių vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų. Pavyzdžiui, jeigu kartu su pusryčiais vaikas vartojo vienos rūšies daržoves ar vaisius, pietums rekomenduojama rinktis kitos rūšies daržoves, vaisius. Įpratinus vaikus prie spalvų, vėliau bus paprasčiau teisingai balansuoti jų mitybą, kai kurie maisto produktai (pvz.: mėsainis ar bulvių traškučiai) dėl savo blankios spalvos, jiems atrodys ne itin patraukliai. Taip pat, derėtų nepamiršti į vaiko racioną įtraukti kuo daugiau daržovių patiekalų (įvairios sriubos, troškiniai, trapučiai, pagardinti daržovių užtepėlėmis, daržovių kepiniai ir kt.)



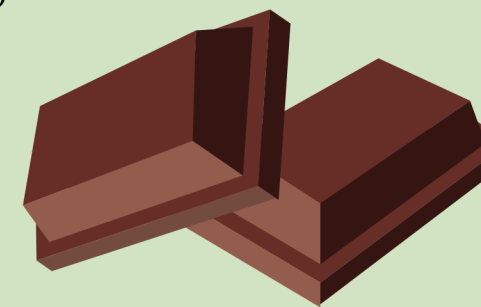


REKOMENDACIJOS TĖVAMS (5)



SVEIKATAI NEPALANKŪS MAISTO PRODUKTAI, KURIŲ VARTOJIMĄ REIKIA RIBOTI:

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai;
- šokoladas ir šokolado gaminiai;
- valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai.



Šie sveikatai nepalankūs maisto produktai, turintys daug riebalų, druskos, cukrų didina vaikų nutukimo, dantų ėduonies riziką. Be to, šių sveikatai nepalankių produktų vartojimas jauname amžiuje didina įvairių širdies ir kraujagyslių sistemos bei kitų lėtinių neinfekcinių ligų riziką ateityje !

REKOMENDACIJOS TĖVAMS (6)

- **NUOSAIKUMAS.** Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Svarbu, jog visos maistinės medžiagos būtų vartojamos saikingai, nes jei jų vartojama per daug arba per mažai, jos gali pakenkti sveikatai. Pavyzdžiui, optimalus baltymų kiekis būtinas vaikų mityboje, nes baltymai yra vaikų augimo, vystymosi bei imuninės sistemos veiklos užtikrinimo pagrindas, tačiau pernelyg didelis suvartojamų baltymų kiekis gali kelti alergijų pavojų, sekinti kepenis ir inkstus.
- **ĮVAIRUMAS.** Su maistu būtina gauti apie **40 maisto medžiagų**. Nėra nei vieno maisto produkto, kuriame būtų absoliučiai visos maistinės medžiagos. Kiekvienas maisto produktas organizmui teikia skirtingas maistines medžiagas (pvz.: duona yra svarbus B grupės vitaminų šaltinis, mėsa turtinga geležimi ir kt. Taigi, vartojant įvairius maisto produktus, galima patenkinti vaikų visų organizmo maistinių medžiagų poreikį.
- **SUBALANSUOTUMAS.** Vaikų mityboje turi vyrauti visos maistinės medžiagos. Mitybos racione svarbus tinkamas **baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų** santykis.



REKOMENDACIJOS TĖVAMS (7)

- Stengtis kuo išradingiau patiekti maistą (forma, spalva, kvapas);
- Ragauti naują produktą/ patiekalą kartu su vaiku (žaidybine forma);
- Pamaišyti mėgstamą maistą su nauju (pažinimas palaipsniui sumažina nerimą dėl naujų produktų) (pvz.: blynai iš avižinių miltų);
- Leisti vaikui prisidėti prie maisto gaminimo (pvz.: sumaišyti ingredientus, supjaustyti ir kt.);
- Stengtis formuoti vaiko maitinimosi įpročius savo pavyzdžiu. Tyrimais įrodyta, jog vos vienas kartas, kuomet vaikas mato tėvus valgančius kokį nors produktą, po metų sustiprina jo norą to paties paragauti.
- Nesijaudinti dėl vaiko kartais suvartojamo torto gabaliuko, sulčių gėrimo ar šokoladinių saldainių. Jeigu vaikui bus griežtai ribojamas toks maistas, galite sulaukti ir atvirkštinės reakcijos, kai vaikas valgys šiuos produktus pasislėpęs.





KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. 8 46 311971

El. p. kornelija@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras