

MITYBOS PATARIMAI MOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKAMS



NUOSAİKUMAS. Šis principas laikomas pagrindiniu sveikos mitybos principu. Ir nors skamba elementariai, tačiau daugeliu atveju jis sunkiai įgyvendinamas. Nuosaikumo principas turi būti taikomas visoms maistinėms medžiagoms. Būtina prisiminti, jog visos maistinės medžiagos turi būti 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.

ĮVAIRUMAS. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Tačiau nėra nei vieno maisto produkto, kuriame būtų absoliučiai visos maistinės medžiagos. Kiekvienas maisto produktas organizmui teikia skirtingas maistines medžiagas – pavyzdžiui duona yra svarbus B grupės vitaminų šaltinis, tačiau geležis iš duonos pasisavinama maždaug 3 kartus blogiau nei iš mėsos, todėl tik vartojant įvairius maisto produktus, galima patenkinti visų organizmo maistinių medžiagų poreikį.

SUBALANSUOTUMAS. Šiuo terminu apibūdinamas tinkamas santykis tarp baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų. Įvairių maisto medžiagų poreikis yra labai individualus ir priklauso nuo daugelio veiksnių, tokių kaip amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo. Vaikai turi būti mokomi sveikos mitybos taisyklių, nes jų žinojimas bei taikymas padeda pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus



- Kelis kartus per dieną valgyti daržovių ir vaisių, ypač šviežių. Rekomenduojama suvartoti bent 400 g vaisių ir daržovių, neskaitant bulvių. Vaikams taip pat rekomenduojama valgyti kuo įvairesnius vaisius ir daržoves, nes jų sudėtis labai skiriasi. Valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug skaidulinių bei mineralinių medžiagų, vitaminų ir kitų medžiagų. Be to, daržovėse ir vaisiuose beveik nėra riebalų. Daržovių rekomenduojama valgyti daugiau negu vaisių.

- Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo duonos, kruopų, makaronų. Juose yra mažai riebalų ir daug kitų vertingų maisto medžiagų. Be energijos, šie produktai aprūpina vaiko organizmą baltymais, skaidulinėmis medžiagomis, mineralinėmis medžiagomis (pvz., K, Ca, Mg) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštis, karotenoidais).

- Valgyti liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvį, paukštieną. Ankštinės daržovės, riešutai, mėsa, paukštiena, kiaušiniai tiekia vaikų organizmui baltymus ir geležį. Vertingi ne tik gyvūniniai, bet ir augaliniai baltymai, gaunami iš ankštinių ir grūdinių produktų. Vaikų anemija, atsirandanti dėl geležies trūkumo – svarbi visuomenės sveikatos problema. Geriausiai geležis įsisavinama iš mėsos. Geležies yra ir augaliniuose produktuose (ankštinėse, tamsiai žaliose lapinėse daržovėse, avižų dribsniuose), todėl ir ankštinės daržovės gali papildyti geležies atsargas. Žalios lapinės daržovės (brokoliai, ropių, griežčių lapai, špinatai), nors nedaug, tačiau taip pat turi geležies. Žuvis yra puikus lengvai virškinamų baltymų šaltinis. Rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę.



- Vartoti liesą pieną ir liesus pieno produktus. Pienas ir pieno produktai yra baltymų ir kai kurių vitaminų bei mineralinių medžiagų šaltinis. Šiuose produktuose yra nemažai kalcio, kurio ypač naudinga gauti su maistu įvairaus amžiaus vaikams. Kalcis reikalingas formuotis ir augti vaikų kaulams ir dantims. Liesuose pieno produktuose yra pakankamas kalcio kiekis, net nežymiai didesnis negu riebiuose. Kai kurie pieno produktai gali būti labai sūrūs ir riebiūs, pvz., fermentiniai sūriai. Jų vaikams nereikėtų valgyti daug, tačiau visiškai atsisakyti jų taip pat nereikia, nes juose yra daug kalcio. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, gerti liesą pieną, kefyrą, rūgpienį.

- Rekomenduojami maisto produktai, turintys mažai cukraus; reikėtų saldžius gėrimus, saldumynus, saldainius vartoti tik retai ir mažai. Maisto produktai, kuriuose yra daug paprastųjų angliavandenių (cukraus, gliukozės, fruktozės, maltozės, kukurūzų sirupo ir kt.) paprastai turi labai mažai kitų vertingų maisto medžiagų, todėl jie gali būti tik energijos šaltiniu. Cukraus vartojimas laikomas dantų ėduonies rizikos veiksniu, jei burnos ertmės higiena yra bloga. Kuo dažniau vartojami maisto produktai ir gėrimai, kuriuose yra daug cukraus, kuo ilgiau jie būna burnos ertmėje, tuo didesnė tikimybė, kad atsiras dantų ėduonis. Todėl patariama nevalgyti saldumynų ir saldainių tarp pagrindinių valgymų ir reguliariai valyti dantis.

- Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su maistu, turi neviršyti 4–5 gramų per dieną. Druską patartina vartoti tik joduotą. Daugumos suaugusių žmonių maisto davinyje druskos yra per daug, todėl valgydami šeimoje ir vaikai dažniausiai įpranta prie sūraus maisto. Šito įpročio būtina atsisakyti, juolab, kad sūrumo pojūtis labai greitai gali keistis. Pradėjus mažiau sūdyti maistą, greitai nebeįjuntama, kad trūksta druskos, ir jau sūrus maistas tampa nebeskanus. Valgymo metu ant stalo neturėtų būti padėta druskos.
- Gerti pakankamą skysčių kiekį. Labai svarbu, kad vaikai per parą gautų pakankamą kiekį skysčių. Dalį skysčių gauname su maistu, tačiau prarastam vandeniui kompensuoti skysčių būtina per parą išgerti apie 1,2–2 litrus, atsižvelgiant į vaiko amžių. Juo vaikas mažesnis, tuo fiziologinis vandens poreikis kilogramui kūno masės per dieną yra didesnis. Vaikams rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį. Gaiviuosius gėrimus, gazuotus gėrimus, ypač saldžius, reiktų gerti kuo rečiau ir kuo mažiau.



Daugiau informacijos rasite metodiniame informaciniame leidinyje „Apie mokyklinio amžiaus vaikų sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimą“, žiūrėti nuorodą: http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Mokiniu_maisto_PASIRINK_metod_me.pdf

„10 patarimų vaikams kaip maitintis“, žiūrėti nuorodą:

https://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Zaidimas%2010%20patarimu%20kaip%20maitintis%20geras.pdf