SVEIKAS MAISTAS- SVEIKAS VAIKAS

Įrodyta, kad sveiki mitybos įpročiai susiformuoja jau vaikystėje, todėl ypatingai svarbu juos diegti ir formuoti ankstyvame amžiuje. Nuo pirmųjų vaiko gyvenimo dienų reikia jį maitinti tinkamai**.** Sveiko vaiko maistui keliami šie pagrindiniai reikalavimai:

1. Nuosaikumas

Tai pagrindinis, labai svarbus ir nesunkus sveikos mitybos principas, nors jis daugeliui atrodo sunkiai įgyvendinamas. Tiek per didelis, tiek per mažas maistinių medžiagų kiekis paros maisto davinyje gali būti įvairių susirgimų išsivystymo rizikos veiksniu. Pvz., optimalus baltymų kiekis būtinas vaikų mityboje, nes baltymai yra vaikų augimo, vystymosi bei imuninės sistemos veiklos užtikrinimo pagrindas, tačiau didelis suvartojamų baltymų kiekis gali kelti alergijų pavojų.

2. Įvairumas

Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos tik valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami maistinių medžiagų organizmo poreikiai.

3. Subalansuotumas

Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto paros davinyje.

<u>10 vaikų sveikos mitybos principų:</u>

Vaikų mityba turi būti reguliari. Pusryčių ir vakarienės maistas turi sudaryti 20-25 proc. visos dienos maisto energinės vertės, pietų – 40-45 proc., o priešpiečių ir pavakarių po 10-15 proc. Maitinkite vaikus ne rečiau kaip kas 3,5 val., taip vaiko kraujyje bus pastovus cukraus lygis, garantuojantis tolygią energiją visą dieną.

Vaikų mityba turi būti įvairi, kad užtikrintume augančio organizmo visų vertingų maistinių medžiagų poreikį ir kiekvieno valgymo metu pasiūlykite, bent žiupsnelį šviežių daržovių ar vaisių. Pusryčiams tinka skirtingų grūdinių kultūrų košės, vaisiai, uogos ar iš skirtingų daržovių paruošti garnyrai. Karštą pietų patiekalą turėtų sudaryti daug baltymų ir angliavandenių turintys produktai (mėsa, žuvis, kiaušiniai, pilnavertės grūdinės kultūros, daržovės ir pan.). Priešpiečiams ir pavakariams patariama valgyti riešutų, sėklų, grūdinių kultūrų gaminių, daržovių ir vaisių. Vakarienei reikia vaikams pasiūlyti įvairių pilnaverčių angliavandenių ir baltymų turtingų maisto produktų (ankštinės, grūdinės kultūros, daržovės, kiaušiniai, pieno produktai).

Vaikų mityba turi būti subalansuota. Angliavandenių dienos racione turi būti 45–60 proc. (iš jų cukraus ne daugiau nei 10 proc.), baltymų – 10–20 proc., riebalų – 25–40 proc. Prisiminkite, kad subalansuotoje mityboje neturi būti sveikatai nepalankių maisto produktų, draustinų pagal vaikų maitinimo aprašą (tokių kaip šokoladas, gazuoti gėrimai ir kt.).

Vaikų mityba turi būti saikinga. Vaikai puikiai jaučia, kiek jiems maisto reikia. Šį pojūtį slopina sveikatai nepalankus maistas, kuriame gausu rafinuoto cukraus, druskos, rafinuotų riebalų.

Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau druskos. Leistiną druskos kiekį viršyti labai paprasta. Remiantis Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ir Sveikatos apsaugos ministerijos

rekomenduojamas maistinių medžiagų normomis bendras druskos kiekis vaikų iki 2 metų maisto racione turėtų sudaryti ne daugiau kaip 2 g/1 000 kcal. Natūraliai maisto produktuose yra druskos. Pratinkite vaikus vartoti mažiau pridėtinės druskos, nes jos perteklius – vienas iš faktorių, kuris ne tik nepalankus sveikatai, bet naikina vaikų įgimtą natūralaus skonio suvokimą.

Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau cukraus.

Vaikams skirtuose patiekaluose pridėtinio cukraus turėtų būti ne daugiau nei 3-5 g/100 g ir pridėtinis cukrus maisto racione turėtų sudaryti ne daugiau 5 proc. nuo visos energinės vertės. Nerekomenduojama taip pat dideliais kiekiais gerti sulčių. Nuo jų, kitaip nei nuo vaisių, cukraus lygis kraujyje staigiai kyla ir akimirksniu krinta, nes sultyse paprastai nėra skaidulinių medžiagų. Pirmenybę teikite kokteiliams iš vaisių, žalumynų, daržovių. Taip gaunama visų vertingų maistinių medžiagų paletė. Be to, vaikai šiuos gėrimus be galo mėgsta.

Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau riebalų. Pagal PSO rekomendacijas, vaikų maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (pvz, riebios mėsos, riebių pieno produktų). Įrodyta, kad per didelis sveikatai nepalankių riebalų vartojimas susijęs su širdies kraujagyslių ligoms. Jomis, beje, jau serga ir mažamečiai. Reikia vengti skrudinto, spraginto, gruzdinto, kepto tešloje maisto. Maitinkite vaikus nesočiųjų riebalų turinčiais produktais: riešutais, žuvimi, sėklomis, šaltai spaustu nerafinuotu alyvuogių ar rapsų aliejumi ir kt.

Vaikams skirtame maiste turi būti daugiau skaidulinių medžiagų. Vos metų sulaukę vaikai jau turėtų gauti skaidulinių medžiagų – 8–12,5 g/ 1 000 kcal. Su kiekvienais metais šis skaičius turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą – 25–35 g arba apie 12,5 g/1 000 kcal. Ruoškime vaikams maistą iš pilnaverčių grūdinių kultūrų. Jose esančios skaidulinės medžiagos pagerins virškinimą, suteiks papildomų vitaminų, mineralinių medžiagų. Šviežių daržovių ir vaisių vaikams reikėtų valgyti 5 kartus per dieną. Dienos norma – 400g.

Vaikams skirti patiekalai turi būti tausojantys. Vaikams gaminamas maistas turi būti itin kokybiškas. Pirmenybę svarbu teikti tausojančiam gamybos būdui – valgį virti vandenyje, troškinti, virti garuose ar kt. Kuo dažniau gaminkime troškinius, maisto neprideginkime, nepervirkime – tik taip išsaugosime vertingas medžiagas.

Vaikai turi gerti tik vandenį. Sveikiausia vaikui – geriamasis (kambario temperatūros) vanduo. Vanduo gali būti paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis ar jų gaminiais be pridėtinio cukraus, maisto priedų. Pagal PSO, 20 kg sveriančiam vaikui per dieną reikėtų išgerti 3 stiklines vandens. Natūralus mineralinis turi būti negazuotas. Jei mažamečio mityba nėra sveikatai palanki, rekomenduojama vartoti gerokai daugiau vandens, žiemos metu – žolelių arbatos.

Parengė VSP specialistė Aušra Rapkevičienė, remiantis Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro informacija.