

Pagrindinės sveikos vaikų mitybos taisyklės

Mokyklinio amžiaus vaikų, kaip ir suaugusiųjų, mityba pirmiausia turi atitikti sveikos mitybos principus ir taisykles. Todėl būtina, kad mokiniai žinotų pagrindinius sveikos mitybos principus ir taisykles bei jas taikydami mokėtų tinkamai pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus.

Svarbu valgyti liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvį, paukštieną.

Ankštinės daržovės, riešutai, mėsa, paukštiena, kiaušiniai tiekia vaikų organizmui baltymus ir geležį. Vertingi yra ne tik gyvūniniai, bet ir augaliniai baltymai, gaunami iš ankštinių ir grūdinių produktų. Žuvis yra puikus lengvai virškinamų baltymų šaltinis, todėl rekomenduojama jos valgyti bent du ar tris kartus per savaitę.

Derėtų rinktis mažiau druskos turinčius maisto produktus.

Druską patartina vartoti tik joduotą. Kasdien rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 5 g druskos (2 g natrio). Daug druskos gauname valgydami jau pagamintą maistą: sūrį, dešrą, konservus, duoną ir net bulvių traškučius ar javainius. Todėl papildomai dėti druskos į namie ruošiamus maisto produktus reikėtų itin saikingai.

Patartina kelis kartus per dieną valgyti duonos, kruopų, makaronų ar bulvių.

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus. Šiuose produktuose yra ne tik angliavandenių, bet ir baltymų, maistinių skaidulų, vitaminų (vit. C, B6, folio rūgštis) ir mineralinių medžiagų (K, Ca, Mg).

Reikėtų valgyti įvairų maistą.

Kasdien būtina gauti: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų ir kt. Nė vienas maisto produktas neturi reikiamo visų medžiagų kiekio, todėl valgant kuo įvairesnį maistą bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių reikalingų medžiagų pritrūks vaiko organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų. Kuo įvairesnė bus vaiko mityba, tuo geriau bus patenkintas augančio organizmo visų vertingų maistinių medžiagų poreikis.

Rekomenduojama vartoti liesą pieną ir liesus pieno produktus.

Pieno produktai – pienas, jogurtas, varškė, sūris, kefyras, pasukos – turi daug baltymų ir kalcio. Kalcis reikalingas formuotis ir augti vaikų kaulams ir dantims. Pasirinkus be riebalų ar mažai riebalų turinčius pieno produktus, sumažinamas kalorijų ir sočiųjų riebalų rūgščių kiekis, o naudingų medžiagų gaunama tiek pat. Vyresniems vaikams, paaugliams bei suaugusiesiems rekomenduojama vartoti 2 stiklines pieno, kefyro ar pasukų arba iki 100 g varškės per dieną.



Rekomenduojama dažniau valgyti visų grūdo dalių produktų – duonos gaminių ir makaronų, gaminamų iš miltų, kurių sėlenos ir gemalas, o kartu su jais ir naudingos maistinės skaidulos, yra nepašalinti.

Reikėtų kontroliuoti riebalų suvartojimą.

Pagal PSO rekomendacijas, vaikų maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (pvz., riebios mėsos, riebių pieno produktų). Vaikų mityboje neturi būti produktų su iš dalies hidrintais ar visiškai hidrintais riebalais [40]. Reikia vengti skrudinto, spraginto, gruzdinto, kepto tešloje maisto. Valgant riebę maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda vėliau. Tačiau vaikų mityboje būtina turi būti ir riebalų, kurie turėtų sudaryti apie 25–30 proc. paros maisto davinio energinės vertės.

Patartina vartoti mažiau cukraus. Per didelis saldumynų kiekis gali pakenkti endokrininei sistemai, padidinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis.



Svarbu gerti pakankamą skysčių kiekį.

Sveikiausia vaikui – geriamasis (kambario temperatūros) vanduo. Vandens kasdien reikia išgerti 6–8 stiklines (1,5–2 litrus). Jei mažamečio mityba nėra sveikatai palanki, rekomenduojama vartoti gerokai daugiau vandens. Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą, padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius. Vanduo taip pat perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas. 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, reikėtų gerti kuo rečiau ir kuo mažiau.

Reikėtų dažniau rinktis augalinės kilmės maistą.

Pagal PSO rekomendacijas, vaikų maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (pvz., riebios mėsos, riebių pieno produktų). Vaikų mityboje neturi būti produktų su iš dalies hidrintais ar visiškai hidrintais riebalais [40]. Reikia vengti skrudinto, spraginto, gruzdinto, kepto tešloje maisto. Valgant riebę maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda vėliau. Tačiau vaikų mityboje būtina turi būti ir riebalų, kurie turėtų sudaryti apie 25–30 proc. paros maisto davinio energinės vertės. Augalinės kilmės maisto produktai turi daug biologiškai aktyvių medžiagų, kurios gali padėti apsaugoti nuo lėtinių neinfekcinių ligų – piktybinių navikų, kraujotakos sistemos ligų bei kitų ligų – išsivystymo. Augaliniuose produktuose yra daug mineralinių medžiagų, vitaminų, skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų medžiagų, palankiai veikiančių sveikatą ir labai reikalingų vaiko augimui ir vystymuisi.

