

- **Rinktis ekologišką maistą – užaugintą ekologiškuose ūkiuose, be įvairių maisto priedų, šviežiai pagamintą.**

- **Maistas turi būti šviežias.**

Net ir į vakumą įpakuotas maistas yra dirbtinai „pasendintas“.

- Vaikams nepatartini maisto produktai, kuriuose yra skonio stipriklio (621) ir konservantas - natrio benzoatas (E211).

Manoma, jog maisto priedai skatina vaikų hiperaktyvumą.

- Viršsvorio problema įgauna ir kitus aspektus. Blogas ne tik pats žmogaus nutukimas, bet tai kad riebalinėse ląstelėse kaupiasi 7 kartus daugiau teršalų. Žmogus tuos teršalus „nešiojasi“ su viršsvoriu, nes iš riebalinių ląstelių jie nepasišalina.

Teigiama, jog „vaikai daro ne tai, kas jiems sakoma, o tai, kas rodoma“.

TINKAMA MITYBA – sveikatos pagrindas, nes sveikata priklauso nuo

- paveldimumo – 20 proc.
- aplinkos užterštumo – 20 proc.
- medicinos pagalbos – 10 proc.
- gyvenimo būdo – 50 proc., iš kurio:
 - 80-90 proc. – mityba, maistas,
 - geriamasis vanduo.

Vaikų mityba turi atitikti amžiaus ypatumus, sveikos mitybos principus ir taisykles.



ATMINTINĖ TĖVELIAIMS



Pagrindinės vaikų mitybos klaidos

Parengė Visuomenės sveikatos priežiūros
specialistė Rūta Tamošiūnienė

2021 m.

Vaikų maisto maisto racione per daug vartojama riebalų ir mėsos, ir per mažai – šviežių daržovių bei vaisių, nepakankamai – rauginto pieno produktų.

Minimalus daržovių dienos kiekis – 400 g, idealus – 600 g, o mes vidutiniškai suvalgome tik 312 g. Sveikiausia mityba – nebūtinai pati brangiausia. Toje pačioje gamtinėje geografinėje platumoje užaugintos ekologiškos daržovės ir vaisiai priimtinausios ten pat gyvenantiems žmonėms.



Mėsos užtektų valgyti kartą per dieną, dar geriau – ne kasdien. Jei valgėme žuvies, kitokios mėsos jau nebereikia. Ją galima pakeisti kiaušiniais, kurie priklauso tai pačiai grupei kaip mėsa, aprūpinanti organizmą baltymais.

Kasdien reiktų išgerti mažiausiai dvi stiklines pieno. Jei vaikas išgeria mažai pieno, šį produktą galima pakeisti sūriu, jogurtu, rūgpieniu, varške. Puodelis pieno, indelis jogurto, 2 riekelės sūrio ar lėkštelė varškės patenkins kasdieninį pieno produktų poreikį.

Ypač vaiko sveikatai kenksmingi riebaluose virti bulvių traškučiai ir bulvytės “fri”. Nesveiku



produktu laikomi ir ledai, kurie yra riebiūs ir gaminami naudojant riebalų mišinius.

Gėrimas valgio metu.

Taisyklė negerti valgio metu taikoma vandeniui, arbatai, kavai ar kakavai ir kitiems gėrimams (pienas – maistas, ne gėrimas, bet taip pat geriamas atskirai).

Kai geriama valgant, maistas blogai sukratomas. Užuoat kruopščiai sukratęs ir suvilgęs seilėmis maistą vaikas praryja jį suvilgytą skysčiu ir pusiau sukratytą.

Šalti gėrimai dažnai geriama valgant, trukdo virškinti, šaltis nutraukia



fermentų veiklą. Karšti gėrimai pažeidžia skrandžio audinių tonusą ir silpnina jo galią mechanškai paveikti maistą. **Gėrimų temperatūra** turi atitikti normalią kūno temperatūrą ir **turi būti ne aukštesnė kaip 40°C**.

Vaikams **nepatartini gėrimai su angliarūgšte**, netgi gazuotas mineralinis vanduo. Angliarūgštė labai nurūgština kraują, o jo pH turi būti labai stabilus.

• Bet kurį maistą kruopščiai sukratyti ir

suvilgyti seilėmis.

• Visiškai sukratytą maistą iš karto veikia virškinimo sultys, gabaliukais prarytą maistą reikia gerokai ilgiau virškinti. Ryjant

nesukramytą maistą, persivalgoma, per greitai suvalgomas maistas ir dėl to būna visi iš šios grandinės kylantys nemalonumai.

• **Vieną kasnį reikėtų kramtyti apie 30-50 kartų**, kad išsiskirtų kuo daugiau seilių ir maistas būtų pradedamas virškinti burnoje.

Jei sutrikęs virškinimas ar nereguliariai tuštinamasi (ne rečiau kaip kartą per dieną), kyla pavojus organizmą apnuodyti.



Niekuomet nevalgyti esant skausmams, psichiniam ir fiziniam negalavimui (diskomfortui).

Jeigu valgant jaučiamas diskomfortas, sunkumas skrandyje arba žarnyne patariama nevalgyti, kol grįš komfortas. Tai visada diktuoja instinktas. Skausmai, uždegimai, pakilusi temperatūra – visa tai trukdo virškinimui. Kuo mažiau energijos turi žmogus, tuo mažiau įvairų maistą ir tuo mažesnę jo kiekį organizmas gali suvirškinti.

