

VALGYTI KIEK GALIMA ĮVAIRESNĮ MAISTĄ

Valgant kuo įvairesnį maistą, bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių reikalingų medžiagų pritrūks vaiko organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.



MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖS modelis parodo, kokią dalį paros maisto racione turi sudaryti viena ar kita maisto produktų grupė.



ATMINTINĖ TĖVELIAIMS



VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS PAGRINDAI

Parengė Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė
Rūta Tamošiūnienė

2020 m.

TINKAMA MITYBA –

Sveikatos pagrindas, nes sveikata priklauso nuo

1. paveldimumo – 20 %
2. aplinkos užterštumo – 20 %
3. medicinos pagalbos – 10 %
4. gyvenimo būdo – 50 %, iš kurio
 - 80-90 % – mityba, maistas,
 - geriamasis vanduo.

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

Vaikams rekomenduojami maistinių medžiagų ir energijos kiekiai **priklauso** nuo vaikų amžiaus, lyties, augantiems ir sportuojantiems reikia daugiau energinių medžiagų.

Reikia laikytis teisingo maisto produktų išsidėstymo dienos bėgyje:

- Pirmoje dienos pusėje – produktai, turintys daugiau baltymų ir riebalų;
- Antroje dienos pusėje – daržovės, vaisiai ir pieno produktai.

Reikia nepamiršti kiekvieną dieną valgyti daržovių (salotos), vaisių, gerti sultys, vartoti pieno produktus, augalinius aliejus, duoną, mėsą. Taip pat nepamiršti ir žuvies, kiaušinių, grietinės, sūrio, bet nekiekvieną dieną.

SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

• Nuosaikumas

Tai svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.



• Įvairumas

Su maistu būtina gauti kuo daugiau maisto medžiagų. Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų reikalingų maisto medžiagų. Maisto medžiagos gaunamos valgant kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms.



• Subalansuotumas

Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo.

