

## 10 sveikos vaikų mitybos principų

### **1. Vaikų mityba turi būti reguliari.**

Vaikai turi valgyti reguliariai ne mažiau 3 kartus per dieną. 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. Vaikas turi valgyti ne rečiau kaip kas 3,5 val., taip vaiko kraujyje bus pastovus cukraus lygis, garantuojantis tolygią energiją visą dieną.

### **2. Vaikų mityba turi būti įvairi.**

Vaikų maistas turi būti kuo įvairesnis, kad augantis organizmas gautų visų reikiamų maisto medžiagų. Kiekvieno valgymo metu maiste turi būti bent šiek tiek šviežių vaisių ir daržovių. Pusryčiams tinka skirtingų grūdinių kultūrų košės, vaisiai, uogos ar iš skirtingų daržovių paruošti garnyrai.

### **3. Vaikų mityba turi būti subalansuota.**

Vadovaujantis vaikams rekomenduojamomis maistinių medžiagų normomis, sudarytomis Sveikatos apsaugos ministerijos (teisės aktas), vaikai turi gauti pakankamą kiekį angliavandenių, baltymų, riebalų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų. Sveikatai palankaus patiekalo rodiklis – subalansuotas angliavandenių, baltymų, riebalų bei pakankamas vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, riebalų rūgščių kiekis. Angliavandenių dienos racione turi būti 45–60 proc. (iš jų cukraus ne daugiau nei 10 proc.), baltymų – 10–20 proc., riebalų – 25–40 proc. (iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių iki 10 proc., o riebiųjų rūgščių transizomerų neturėtų būti).

### **4. Vaikų mityba turi būti saikinga.**

Vaikai turi įgimtą alkio ir saikingumo jausmą. Jie puikiai jaučia, kiek jiems maisto reikia. Šį pojūtį slopina sveikatai nepalankus maistas, kuriame gausu rafinuoto cukraus, druskos, rafinuotų riebalų. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo. 7-10 metų vaikai turi gauti per parą apie 1700 kcal, tuo tarpu 1-3 metų – 1200 kcal., 4-6 metų - 1500 kcal. Sudarykime vaikams sąlygas valgyti saikingai ir sveikatai palankų maistą.

### **5. Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau druskos.**

Leistiną druskos kiekį viršyti labai paprasta. Pavyzdžiui, suvalgius 100 g rūkytos dešros gaunama apie 4–5 g druskos – 10-mečiui tai riba. 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. Vaikai iki 10 metų per parą turėtų gauti 3–4 g druskos. 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.

## **6. Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau cukraus.**

Per didelis saldumynų kiekis gali pakenkti endokrininei sistemai, padidinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, imuninė sistema išbalansuojama, visumoje skatinama lėtinio uždegimo vystymasis. 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.

## **7. Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau riebalų.**

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“, „visiškai hidrintais“ riebalais, taip pat vengti rafinuotų riebalų. 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.

## **8. 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. Reikėtų vengti rafinuotų miltinių gaminių. Vaikams maistas turi būti ruošiamas 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 – 400-600 g.

## **9. 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.

## **10. Vaikai turi gauti šiltą maistą.**

Šilto maisto vaikas turi gauti su kiekvienu pagrindiniu patiekalu tai yra 3-4 kartus. Šiltas maistas greičiau įsisavinimas ir geriau virškinamas nei šaltas. Šiltas maistas vaikams labiau priimtines ir skanesnis.

