

Sveiką mokinių mityba

Seniai visiems žinoma, kad vaikai turi valgyti reguliariai, įvairų ir subalansuotą maistą, kuriame nėra daug cukraus, druskos, riebalų, gausų skaidulinių medžiagų. Didžiąją mitybos dalį turi sudaryti augaliniai maisto produktai, mažai perdirbtas maistas, kur pirmenybė teikiama tausojančiam gamybos būdui (virimui garuose, troškinimui ir pan.). Saikingumas turi išlikti ir vartojant sveikatai palankius maisto produktus.

Skiriami 10 sveikatai palankios vaikų mitybos principų:

1. Vaikų mityba turi būti reguliari

Pagal nustatytą tvarką, vaikai turi valgyti reguliariai ne mažiau 3 kartus per dieną (dar geriau – penkis). Pusryčiai ir vakarienė turi sudaryti 20–25 proc. dienos energinės vertės, pietūs 30–40 proc, o priešpiečiai ir pavakariai po 10–15 proc. Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val., nes būtina palaikyti pastovų cukraus lygį kraujyje, išsaugoti energiją. Tik išlaikant pastovų cukraus lygį kraujyje nebus energijos šuolių, vaikas jausis energingas ir nepersivalgys sekančio valgymo metu.

2. Vaikų mityba turi būti įvairi

Kasdien vaikai turi gauti skirtingų patiekalų, tik taip užtikrinsime augančio organizmo visų vertingų maistinių medžiagų poreikį. Karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai augalai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamos daržovės ar vaisiai arba jų salotos. Pusryčiams tinkamiausias pasirinkimas pilnavertės grūdinės kultūros, vaisiai ir uogos. Vakarienei dominuoti turi daržovės, pilnaverčiai angliavandeniai ir baltymais turtingi maisto produktai t.y. ankštinės kultūros, daržovės, grūdinės kultūros, kiaušiniai, pieno produktai. Priešpiečiai ir pavakariai tai pilnaverčių užkandžių laikas – riešutų, sėklų, grūdinių kultūrų gaminiai, daržovės ir vaisiai.

3. Vaikų mityba turi būti subalansuota

Vaikai turi gauti pakankamą kiekį angliavandenių, baltymų, riebalų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų.

4. Vaikų mityba turi būti saikinga

Vaikai turi įgimtą alkio ir saikingumo jausmą. Jei mes, suaugusieji, nepriverčiame jų suvalgyti visko, kas yra lėkštėje, vaikai puikiai jaučia, kiek maisto reikia. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo.

5. Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau druskos

Vaikai iki 10 metų per parą turėtų gauti 3–4 g druskos, o vyresni ir suaugusieji – ne daugiau kaip 5–6 g druskos.

6. Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau cukraus

Vaikams skirtuose patiekaluose pridėtinio cukraus turėtų būti ne daugiau nei 5 g/100 g produkto, dar geriau – iki 3 g/100 g. produkto.

7. Vaikams skirtame maiste turi būti mažiau riebalų

Vaikų maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (jų šaltiniai riebi mėsa, riebus pieno produktai). Šios medžiagos turėtų būti keičiamos nesočiųjų riebalų turinčiais produktais (riešutais, žuvimi, sėklomis, šalta spaustu nerafinuotu alyvuogių, rapsų aliejumi).

8. Vaikams skirtame maiste turi būti daug skaidulinių medžiagų

Vos metų sulaukę vaikai jau turėtų gauti skaidulinių medžiagų – 8–12,5 g/ 1 000 kcal. Su metais šis skaičius turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą – 25–35 g arba apie 12,5 g/1 000 kcal. Vaikai turėtų gauti daugiau daržovių, vaisių, grūdinių kultūrų.

9. Vaikams skirti patiekalai turi būti tausojantys

Vaikams gaminamas maistas turi būti itin kokybiškas. Reikia stengtis išsaugoti maistinę jo vertę. Pirmenybę svarbu teikti tausojančiam gamybos būdai – valgį virti vandenyje, troškinti garuose. Maistą būtina gerai sukramtyti, kad organizmas pasisavintų visas naudingas medžiagas.

10. Vaikai turi gerti daug vandens

Pirmenybę reikia teikti geriamajam vandeniui (kambario temperatūros). Natūralus mineralinis ir šaltinio vanduo, kiti gėrimai turi būti negazuoti. Vanduo gali būti paskanintas vaisiais, daržovėmis, žolelėmis be pridėtinio cukraus, maisto priedų.

Mitybos vienodumas ir tolygumas turi išlikti ugdymo įstaigose, namuose ir viešojoje erdvėje (kavinės, prekybos centrai ir t.t.)



Rekomendacijas paruošė mokytoja Diana Vegienė, remdamasi mitybos specialistės R. Bogušienės siūlymais.