



VAIKŲ SVEIKATAI PALANKAUS MAITINIMOSI PAGRINDAI

Rekomendacijos tėvams/globėjams



Sveikatai palankus maitinimasis paremtas įvairovės ir subalansuotos lėkštės principu. Kiekvieną dieną vaiko lėkštė turėtų būti spalvinga ir sudaryta iš visų maisto grupių, laikantis šių proporcijų:

- **Pusė lėkštės** – daržovės ir vaisiai (daugiau daržovių nei vaisių: morkos, agurkai, moliūgai, brokoliai, salotos, baklažanai, vaisiai – kriaušės, apelsinai, kiviai, abrikosai, mandarinai, įvairios uogos).
- **Ketvirtadalis lėkštės** – pilno grūdo produktai (pilno grūdo duona, avižiniai dribsniai, grikiiai, rudieji ryžiai, pilno grūdo makaronai).
- **Ketvirtadalis lėkštės** – baltymai (liesa balta mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai – pupelės, lęšiai, avinžirniai, varškė, natūralus jogurtas).

Vaikui svarbu valgyti tris pagrindinius valgius ir du užkandžius per dieną. Reguliarus valgymas padeda palaikyti energijos lygį, gerą nuotaiką ir susikaupimą mokykloje.

PUSRYČIAI

yra būtini, nes **suteikia energijos dienos pradžiai** ir padeda geriau susikaupti pamokose. Galima valgyti košes, pagardintas vaisiais, jogurtu, riešutais arba sėklomis. Taip pat tinka varškė su uogomis, omletas su daržovėmis ar pilno grūdo sumuštinis su kiaušiniu bei lašiša.

PIETŪS

turėtų būti **sotūs ir subalansuoti** – juose turi būti baltymų, riebalų ir angliavandenių. Galima rinktis vištieną ar kalakutieną su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis, lašišą su saldžiųjų bulvių koše ir salotomis, jautienos troškinį su grikiiais arba ankštinių troškinį iš lęšių, avinžirnių ar pupelių.

VAKARIENĖ

turėtų būti **lengvesnė, bet maistinga**, kad organizmas galėtų pailsėti naktį. Galima rinktis daržovių sriubą, omletą su špinatais ir pomidorais, keptą žuvį su troškintomis daržovėmis, varškės apkepą arba salotas su tunu ar vištiena.

UŽKANDŽIAMS

rekomenduojama rinktis vaisius, daržoves, jogurtą be pridėtinio cukraus ir saldiklių arba riešutus. Šie pasirinkimai **suteikia naudingų maistinių medžiagų** ir padės išvengti persivalgymo vakarais.



Taip pat tarp valgymų labai svarbu nepamiršti ir **vandens**, kuris palaiko skysčių pusiausvyrą ir padeda išlaikyti gerą savijautą.

Remiantis Europos maisto saugos tarnybos (EFSA) gairėmis, vaikams rekomenduojamas orientacinis bendras paros skysčių kiekis (įskaitant vandenį iš gėrimų ir maisto) priklauso nuo amžiaus: 2–3 metų vaikams – apie 1,3 l, 4–8 metų vaikams – apie 1,6 l, o 9–13 metų vaikams – apie 1,9–2,1 l. Skysčių poreikis gali didėti esant didesniai fizinei aktyvumui ar karštesnėmis dienomis.

Tėvai/globėjai padeda vaikams įgyti sveikatai palankaus maitinimo įpročius, rodydami pavyzdį ir įtraukdami juos į maisto pasirinkimą bei ruošą. **Pasistenkite:**

- valgyti kartu prie stalo, be televizoriaus ar telefono;
- įtraukti vaiką į maisto ruošą, leidžiant pasirinkti receptus, plauti daržoves, vaisius ir kitus produktus;
- skatinti pažinti maistą – kalbėkite apie jų spalvas, kvapus, skonį, kilmę;
- gerbti vaiko apetito signalus – neversti valgyti, skatinti ragauti ir siūlyti sveikatai palankius pasirinkimus.



Vaikų maitinimas ugdymo įstaigose organizuojamas taip, kad būtų saugus, subalansuotas, pritaikytas vaikų amžiui ir padėtų formuoti sveikos mitybos įpročius

AMŽIUS

Valgiaraščiai sudaromi pagal amžiaus grupes: 1–3 m., 4–6 m., 7–14 m., 15–18 m.

MAISTAS

Maistas turi būti įvairus, mažai perdirbtas, ruoštas tausojančiais būdais (virti, garinti, troškinti).

PRITAIKYTAS MAITINIMAS

Jeigu vaiko poreikiams atliepti reikia pritaikyto maitinimo, jis organizuojamas pagal gydytojo pažymą (forma E027-1).

Vaikų sveikatai palankus maitinimas ugdymo įstaigose yra sėkmingas tuomet, kai jis grindžiamas **atviru bendradarbiavimu ir tarpusavio pasitikėjimu** tarp tėvų ir ugdymo įstaigos. Dalijimasis informacija apie vaiko individualius poreikius, pagarbus bei nuoširdus dialogas ir geranoriškas požiūris padeda kartu kurti saugią, vaikui palankią valgymo aplinką. Nuoseklumas tarp namų ir ugdymo įstaigos siunčiamų žinučių apie maistą stiprina vaiko pasitikėjimą, o bendras tikslas – vaiko gerovė – leidžia priimti sprendimus be kaltinimų ar spaudimo, sutelkiant dėmesį į tai, kas svarbiausia: vaiko sveikatą ir gerą savijautą.



Vaikų sveikatai palankus maitinimas prasideda ne nuo tobulų patiekalų, o nuo **kasdienių, nuoseklių pasirinkimų ir saugios, ramios valgymo aplinkos.**

Svarbiausia – ugdyti vaikų pasitikėjimą maistu, leisti jiems pažinti skonius be spaudimo ir formuoti teigiamą santykį su valgymu. Būtent toks požiūris padeda augti ne tik sveikam kūnui, bet ir ramiam, savimi pasitikinčiam vaikui.