

VAIKŲ SVEIKA MITYBA

Vaikų mitybos problema aktuali visame pasaulyje. Pastaraisiais dešimtmečiais stebimas vaikų nutukimo paplitimas. Pasaulinės sveikatos organizacijos (toliau – PSO) duomenimis, daugiau nei 40 mln. vaikų iki 5 metų amžiaus patiria antsvorį arba nutukimą. Pastaruoju metu, dėl masiškai plintančio vaikų antsvorio, dažnėjančių susirgimų lėtinėmis ligomis (pvz., padidėjusio arterinio kraujo, cholesterolio koncentracijos kraujyje, cukrinio diabeto ir t. t.), įvairių šalių studijos skiria ypač daug dėmesio ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiams.

Lietuvos ir kitų šalių vaikų gyvensena bei mityba neretai neatitinka sveikatos rekomendacijų: vaikai vartoja per mažai daržovių, vaisių bei uogų, saldžiai užkandžiauja, mėgsta greitai pagaminamą maistą, nesilaiko maitinimosi režimo ir pan. Įvairių tyrimų duomenimis, su valgymu susijęs elgesys ugdomas ankstyvoje vaikystėje, vėliau turi įtakos ir suaugusiojo maisto raciono pasirinkimui. Tad, ypatingai svarbų vaidmenį ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo vaikų mitybos organizavime vaidina jų artimiausia aplinka – šeima bei ugdymo įstaigos, formuojančios vaikų požiūrį į sveiką mitybą bei sveikos mitybos įpročius.

Sveika ir subalansuota mityba labai svarbi vaikų augimui bei vystymuisi. Nustatyta, kad vaikai, kurie neracionaliai maitinasi, dažniau būna žemesni už bendraamžius, dažniau serga, prasčiau mokosi. Taip pat teigiama, kad nekokybiška mityba vaikystės ir paauglystės laikotarpiu turi įtakos brendimo procesams, smegenų vystymuisi, motorinei raidai, darbingumui, sergamumui ir bendrai sveikatos būklei. Netinkama mityba vaikystėje susijusi su didesne krūties, kiaušidžių, gimdos, inkstų ar žarnyno vėžinių susirgimų, širdies ir kraujagyslių rizika vyresniame amžiuje.

PSO įvardino 12 sveikos mitybos žingsnių:

1. Rinktis maistingą racioną, pagrįstą įvairiais maisto produktais, daugiausia gaunamais iš augalų, o ne iš gyvūnų.
2. Kelis kartus per dieną valgyti duoną, neskaldytus grūdus, makaronus, ryžius ar bulves.
3. Kelis kartus per dieną valgyti įvairias daržoves ir vaisius, geriausia – šviežius ir vietinius. Vaisius ir daržoves PSO rekomenduoja vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui per dieną jų suvartoti bent 400 gramų. Lyginant su vaisiais, daržovių rekomenduojama per dieną suvartoti daugiau, t. y. apie 3–5 porcijas, o vaisių – 2–4 porcijas. Taip pat pabrėžiama, kad bulvės ir saldžios bulvės nėra priskiriamos daržovėms.
4. Palaikyti kūno svorį tarp rekomenduojamų ribų (KMI 18,5–25), pasitelkiant vidutinį bei intensyvų fizinio aktyvumo lygį (geriausia – kasdieną).
5. Kontroliuoti riebalų suvartojimą (ne daugiau kaip 30 proc. dienos energijos) ir pakeisti daugumą sočiųjų riebalų nesočiaisiais.
6. Riebią mėsą ir jos produktus pakeisti pupelėmis, ankštinėmis daržovėmis, lęšiais, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
7. Naudoti pieną ir pieno produktus (kefyrą, rūgpienį, jogurtą ir sūrį), kuriuose yra mažai riebalų ir druskos.
8. Rinktis maisto produktus, kuriuose yra mažai cukraus, riboti saldžių gėrimų ir saldumynų dažnumą.
9. Mažinti suvartojamos druskos kiekį. Bendras druskos suvartojimas neturėtų būti didesnis nei vienas arbatinis šaukštelis (5 g.) per dieną, įskaitant druską duonoje ir perdirbtuose, ar konservuotuose maisto produktuose.
10. PSO nenustato ypatingų alkoholio vartojimo ribų, nes tyrimai rodo, kad sveikatai palankus sprendimas yra visai negerti, todėl geriau yra mažiau.
11. Ruošti maistą saugiai ir higieniškai. Maisto gamyboje mažinti naudojamų riebalų kiekį. Garinti, kepti, virti arba gaminti konvekciniėje krosnelėje, siekiant sumažinti pridėtinių riebalų kiekį.
12. Skatinti kūdikių žindymą iki 6 mėnesių, nuo 6 mėnesių sistemingai įvedant saugius bei tinkamus maisto produktus. Pirmaisiais 2 metais skatinti vaikų žindymą.



Sveika mityba teigiamai veikia fizinę bei psichinę sveikatą. Jos įtaka fizinei sveikatai pasireiškia poveikiu vaikų brendimo procesams, motorinei raidai, smegenų vystymuisi, darbingumui, sergamumui ir bendrai sveikatos būklei, didina atsparumą užkrečiamoms ligoms, bei mažina lėtinių neinfekcinių ligų, antsvorio ir nutukimo riziką. Sveikos mitybos įtaka psichikos sveikatai pasireiškia teigiamu poveikiu nuotaikai, emocijoms bei psichinei gerovei, socialiniams kontaktams bei socialiniams santykiams, intelektiniams gebėjimams, mokymosi pasiekimams, vaikų pažintinėms funkcijoms, teigiamai veikia darbinę atmintį.

Valgyti patariama 4 – 6 kartus per dieną, turi būti 3 pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs, vakarienė ir 2–3 papildomi (užkandžiai) – priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai, geriausia, tomis pačiomis valandomis. Pagal įsigaliojusias normas rekomenduojama patiems mažiausiems iki 6 mėn. vaikams dienos maistingų medžiagų normą apskaičiuoti kūno svorį dauginant iš 91 kcal, o 7–12 mėn. vaikams svorį dauginant iš 81 kcal. Vaikams iki 3 m. rekomenduojama per parą suvartoti 1200 kcal, vaikams iki 6 m. – 1500 kcal, o vaikams iki 10 m. – 1700 kcal. Pusryčiai turi sudaryti apie 20% bendro dienos kaloringumo, priešpiečiai – 10%, pietūs – 30%, pavakariai – 10%, vakarienė – 20% , naktipiečiai – 10%.

Pusryčiams tinka:

- Javainiai su grūdais, dribsniai ar sausi pusryčiai užpilti liesu pienu ar jogurtu;
- Liesa varškė su mėgstamais šviežiais ar džiovintais vaisiais, uogomis, varškę galima pagardinti mėgstamu liesu jogurtu;
- Košė – avižinė, miežinė, grikių, ryžių, kurią galima pagardinti medumi, cinamonu, šviežiais ar džiovintais vaisiais;
- Kiaušiniai – keptus ar virtus galima patiekti su įvairiomis daržovėmis: paprika, pomidorais, špinatais;
- Sumuštiniai – su virta vištienos, kalakutienos krūtinėle ir pomidorais, agurkais, salotomis.

Priešpiečiams tinka: daržovių patiekalai – salotos, trintos morkos, vaisiai, šviežiai spaustos sultys, mėgstami riešutai. Jeigu pusryčių metu vaikas negavo grūdinių ir pieno produktų, tiktų javainiai su grūdais ir mėgstamas jogurtas, stiklinė pieno.

Pietums tinka: sriuba, jeigu vaikas mėgsta, sultys ar kompotas, mėsos ar žuvies patiekalas, daržovės. Gėrimus geriausiai vartoti 20 min. po valgio, arba prieš valgant pagrindinį patiekalą. Žuvį patariama valgyti bent 2 –3 kartus per savaitę. Žuvis yra svarbus baltymų šaltinis. Su žuvimi gaunama polinesočiųjų riebalų rūgščių bei mineralinių medžiagų. Mėsytė geriausiai tiktų liesa vištienos ar kalakutienos.

Pavakariams tinka: švieži ar džiovinti vaisiai, jų sultys. Jeigu vaikas jaučiasi alkanas, ypač pasportavęs, geriausia rinktis naudingesnius maisto produktus: riešutus ar sumuštinį su grūdėta duona ir žuvimi, liesa mėsa, liesu sūriu ir daržovėmis.

Vakarienei tinka: pieniškas ar daržovių patiekalas (garuose virtos daržovės).

Naktipiečiams tinka: stiklinė kefyro, rūgpienio arba tiesiog šilto pieno su šaukšteliu medaus.

Labai svarbu išmokyti vaikus nepersivalgyti, tai yra nevalgyti iki soties, nes tai – pirmas žingsnis į nutukimą. Vaikas turi valgyti noriai, su apetitu. Gera maisto kokybė ir jo įvairovė, maitinimo režimas – pagrindiniai reikalavimai vaikų maitinimui. Svarbu, kad maiste būtų visų medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų ir vandens; suvartotų maisto medžiagų tiek, kiek reikia organizmui pagal amžių, lytį, sąlygas, kuriomis gyvena; maistas būtų skanus, įvairus bei šviežias.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Aurelija Mickutė remiantis Skučienė R. (2022). *Ikimokyklinio amžiaus vaikų šeimų mitybos įpročių, vaikų sveikatos ir tėvų požiūrio į sveikos mitybos organizavimą ugdymo įstaigoje sąsajos. Kaunas. Antrosios pakopos studijų baigiamasis darbas ir www.sam.lrv.lt medžiaga. Tel.: 8 672 90424, el. paštas: aurelija.mickute@sveikatos-biuras*

