**SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI**



*Racionali mityba – vaikų sveikatos pagrindas. Ji turi įtakos fizinei ir protinei raidai, imunitetui, darbingumui bei gyvenimo trukmei. Tvirti sveikos mitybos įpročiai, įgyti, suformuoti vaikystėje ir paauglystėje, išlieka ir turi teigiamą įtaką sveikatai.*

**Vaikai turi valgyti reguliariai, įvairų ir subalansuotą maistą, kuriame mažai cukraus, druskos, riebalų ir gausu skaidulinių medžiagų. Didžiąją mitybos dalį turi sudaryti augaliniai maisto produktai, mažai perdirbtas maistas, kur pirmenybė teikiama tausojančiam gamybos būdui (virimui garuose, troškinimui).**

**10 sveikatai palankių vaikų mitybos principų:**

1. **Reguliari**

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

1. **Įvairi**

Kasdien tėvai savo atžaloms turėtų patiekti įvairių patiekalų iš skirtingų maisto produktų. Tik taip užtikrinsime augančio organizmo visų vertingų maistinių medžiagų poreikį. Garnyrui ar pusryčių košei skirtingos grūdinės kultūros – (miežinės kruopos, grikiai, nešlifuoti ryžiai, sorų kruopos, kukurūzų košė). Taip pat skirtingi daržovių garnyrai (morkos, burokėliai, bulvės). Karštą pietų patiekalą gaminti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai augalai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Tinkamiausia patiekti daržoves, vaisius ar jų salotas. Pusryčiams rekomenduojamos pilnavertės grūdinės kultūros, vaisiai ir uogos. Vakarienei būtina atsižvelgti į lėkštėje esančių maisto produktų proporcijas. Turi dominuoti daržovės, pilnaverčiai angliavandeniai ir baltymais turtingi maisto produktai t.y. ankštinės kultūros, daržovės, grūdinės kultūros, kiaušiniai, pieno produktai. Priešpiečiai ir pavakariai - pilnaverčių užkandžių laikas (riešutai, sėklos, grūdinių kultūrų gaminiai, daržovės ir vaisiai).

1. **Subalansuota**

Vadovaujantis vaikams rekomenduojamomis maistinių medžiagų normomis, vaikai turi gauti pakankamą kiekį angliavandenių, baltymų, riebalų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų. Angliavandenių dienos racione turi būti 45–60 proc. (iš jų cukrų 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).Subalansuotoje mityboje neturi būti sveikatai nepalankių maisto produktų, kurie draustini pagal vaikų maitinimo aprašą ne tik ugdymo įstaigose, bet turėtų būti draustini ir namuose. Tik subalansuota mityba užtikrina sotumo jausmą, patenkina visus augančio organizmo poreikius ir vaikas auga sveikas ir laimingas.

1. **Saikinga**

Vaikai turi įgimtą alkio ir saikingumo jausmą. Saikingumą pajusti, valgant sveikatai nepalankų maistą, kuriame gausu rafinuoto cukraus, druskos, rafinuotų riebalų, mažai skaidulinių medžiagų, daug sudėtingiau. Norint to išvengti, vaikams turi būti sudarytos sąlygos valgyti tik sveikatai palankų maistą, ugdomas jų sąmoningumas. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo. 7-10 metų vaikai turi gauti per parą apie 1700 kcal, 1-3 metų – 1200 kcal., 4-6 metų – 1500 kcal.

1. **Mažiau druskos**

Renkantis maisto produktus, vienas iš pagrindinių kriterijų yra druskos kiekis. Jis turi būti ne didesnis nei 1 g/100 g produkto. Vaikai iki 10 metų per parą turėtų gauti 3–4 g druskos, o vyresni ir suaugusieji – ne daugiau kaip 5–6 g. Druskos yra daugelyje produktų ir šį kiekį viršyti labai paprasta. Apskaičiuota, kad su kasdien vartojamais produktais (daržovėmis, vaisiais, žuvimi, grūdais) gauname apie 2–5 g druskos. Maisto produktus gardinkite sveikatai palankiomis prieskoninėmis žolelėmis ir prieskoniais.

1. **Mažiau cukraus**

Vaikams skirtuose patiekaluose pridėtinio cukraus turėtų būti ne daugiau nei 19 g. per dieną. Suvalgius per daug saldumynų, kasa ima gaminti daugiau insulino, padedančio aminorūgščiai triptofanui patekti į smegenis. Triptofanas paverčiamas vadinamuoju laimės hormone- serotoninu. Jis kelia nuotaiką, tačiau per didelis serotonino kiekis gali pakenkti endokrininei sistemai, padidinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, imuninė sistema išbalansuojama, organizmas su cukrumi negauna vitaminų ir mineralinių medžiagų, o tik atima jas iš organizmo. Mūsų gyvenimo kokybė priklauso nuo energijos kiekio: ar jis pastovus, ar nuolat kintantis. Todėl nerekomenduojama dideliais kiekiais gerti šviežių sulčių. Pirmenybę teikti kokteiliams iš viso vaisiaus, žalumynų, daržovių. Taip gaunama daugiau vertingų maistinių medžiagų.

**7. Mažiau riebalų**

Vaikų maiste turi būti mažiau sočiųjų riebalų (jų šaltiniai- riebi mėsa, riebūs pieno produktai). Šias medžiagas pakeisti nesočiųjų riebalų turinčiais produktais (riešutais, žuvimi, sėklomis, šaltai spaustu nerafinuotu alyvuogių, rapsų aliejumi), vengti riebiųjų rūgščių transizomerų. Tiekiamame maiste neturi būti produktų su iš dalies hidrintais arba visiškai hidrintais riebalais. Vengti skrudinto, spraginto, gruzdinto, kepto tešloje maisto. Įrodyta, kad per didelis sveikatai nepalankių riebalų, vartojimas susijęs su širdies kraujagyslių ligoms.

1. **Daugiau 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. Reikėtų vengti rafinuotų miltinių gaminių, kuriuose skaidulinių medžiagų arba labai mažai, arba visai nėra. Juos keisti pilnavertėmis grūdinėmis kultūromis, nes gaunama ne tik skaidulinių medžiagų, kurios gerina virškinimą, bet ir vitaminų, mineralinių medžiagų.Vaisius, daržoves ir žalumynus reikėtų valgyti 5 kartus per dieną. Dienos norma – iki 500g.

1. **Patiekalai turi būti tausojantys**

Vaikams gaminamas maistas turi būti kokybiškas. Pirmenybę teikti tausojančiam gamybos būdui – valgį  virti vandenyje, troškinti garuose, apdoroti konvekciniu režimu ar kitu būdu, kuris leidžia išsaugoti maistinę produkto vertę. Kuo dažniau gaminkime troškinius, maisto neprideginkime, nepervirkime – taip išsaugosime vertingas medžiagas. Nepamirškime mažamečiui pasakyti, kad maistą būtina gerai sukramtyti,  kad organizmas pasisavintų visas naudingas medžiagas.

 **10. Vaikai turėtų gerti daugiau vandens**

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



Parengė visuomenės sveikatos specialistė Rita Kleinauskienė, remiantis smlpc medžiaga, el. paštas: rita.kleinauskiene@sveikatos-biuras.lt