SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS PUIKIAI ATSISPINDI SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖJE

Trys piramidės aukštai pažymėti skirtingomis spalvomis: apatinis – žalias, vidurinis – geltonas, viršutinis – raudonas. Tai atitinka šviesoforo spalvų reikšmę.

Apatiniame piramidės aukšte pavaizduoti grūdiniai produktai, daržovės ir vaisiai. Jų reikia valgyti kiekvieną dieną.

Antrame piramidės aukšte – mėsos ir pieno produktai, mažesnę šio aukšto dalį sudaro aliejus bei riešutai. Šių produktų reikia vartoti kasdien arba rečiau, bet saikingai.

Piramidės viršūnę užima tie produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti retai ir mažais kiekiais. Tai saldainiai, sviestas, pyragaičiai, cukrus ir druska.

ROKIŠKIO RAJONO SAVIVALDYBĖS VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Respublikos g. 94 (704 kab.), 42136 Rokiškis
Tel. (8 458) 52 055
El. p. info@rsveikata.lt

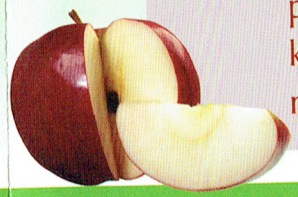
Taikos pr. 15, 31107 Visaginas
Tel. (8 386) 70 135
El. p. visaginasvsb@gmail.com

B. Žekonio g. 2, 40115 Kupiškis
El. p. info@rsveikata.lt

www.rsveikata.lt

SVEIKA MITYBA – VAIKO SVEIKATA

Sveika mityba – sveikatos pagrindas. Tai tokia mityba, kai organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Sveika mityba sumažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, nes sveikatą labiausiai (50 proc.) lemia gyvenimo būdas, kuriame net 80 proc. užima mityba.



Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas ikimokyklinio ir pradinio mokyklinio amžiaus vaikų mitybai, nes šiame amžiuje formuojasi mitybos įpročiai. Be to, pilnaverčiai pusryčiai, pietūs, vakarienė, užkandžiai, su maistu gaunami vitaminai ir mineralinės medžiagos lemia harmoningą vaiko augimą. Maži vaikai patys nesirenka ir nesigamina maisto, tai daro tėvai, todėl jų žinios, šeimos mitybos įpročiai labai svarbūs gerai vaiko sveikatai.

PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

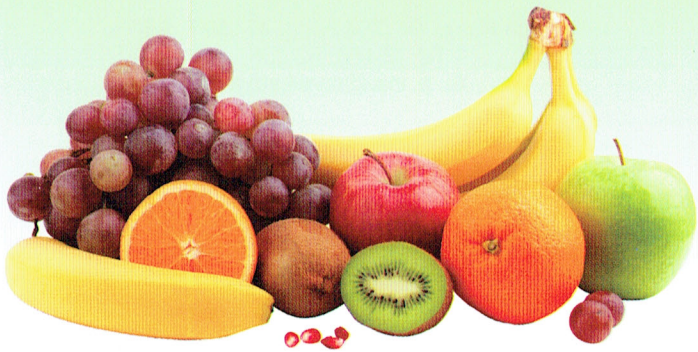
Saikingumas – tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtinos maisto medžiagos, jeigu jų vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Įvairumas – su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus.

Mitybos subalansuotumas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.

SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

- Vartoti kuo įvairesnių šviežių maisto produktų, domėtis jų sudėtimi ir rinktis tuos, kuriuose yra kuo mažiau konservantų, dažiklių ir saldiklių.
- Laikytis mitybos režimo, t. y. valgyti visada tuo pačiu laiku. Vaikas turėtų valgyti kas tris valandas. Racionalus yra toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Vakarieniauti reikia maždaug prieš dvi valandas iki nakties miego, stengtis, kad dienos raciono pagrindą sudarytų grūdiniai produktai.
- Valgyti daugiau sezoninių daržovių, uogų ir vaisių, kai jie pigiausi, o skonis – pats geriausias.
- Pirmenybę teikti augaliniams riebalams ir tinkamai pasirinkti užkandžius: vaisius, riešutus ar sumuštinį su grūdėta duona ir žuvimi, liesa mėsa ar mažiau riebiu sūriu.
- Vengti riebaluose kepto maisto, o įprasti maistą troškinti, virti garuose, kepti orkaitėje.
- Rinktis mažiau druskos turinčius maisto produktus ir valgyti mažiau saldumynų.
- Kasdien reikia išgerti pakankamai vandens – apie 20–40 ml vandens kilogramui kūno svorio.
- Nepersivalgyti ir kasdien aktyviai judėti.



VAIKAI TURĖTŲ VALGYTI:

• duonos ir kitų grūdų produktų, bulvių, makaronų, ryžių – krakmolo turintis maistas suteikia energijos, vaikas gauna skaidulų, vitaminų ir mineralų;

• vaisių ir daržovių, kurie taip pat aprūpina skaidulomis, vitaminais ir mineralais, be to yra antioksidantų šaltinis;

• pieno ir jo produktų, iš kurių vaikas gauna kalcio, reikalingo dantų ir kaulų vystymuisi, baltymų, reikalingų augimui ir vitaminų bei mineralų;

• mėsą, žuvį ir jų alternatyvas (kiaušinius, ankštines kultūras, t. t.), kurie suteikia baltymų, vitaminų bei mineralų, ypatingai geležies. Ankštinėse kultūrose taip pat yra skaidulų.

SVEIKATAI ŽALINGIAUSI MAISTO PRODUKTAI

- Cukrus.
- Druska. Maksimalus druskos kiekis vaikams per dieną pagal amžių:
  - 1–3 metai – 2 g per dieną (0,8 g sodos);
  - 4–6 metai – 3 g per dieną (1,2 g sodos);
  - 7–10 metų – 5 g per dieną (2 g sodos);
  - 11 metų – 6 g per dieną (2,5 g sodos).
- Dešra.
- Margarinas.
- Majonezas.
- Sultinio kubeliai ir greitai paruošiamos sriubos.
- Greitas maistas (mėsainiai, sūrainiai, skrudintos bulvytės, traškučiai, kebabai ir pan.).
- Konservai.
- Saldūs gazuoti gėrimai.