



Sveika ir pilnavertė vaikų mityba

Parengė sveikatos priežiūros
specialistė Violeta Gustienė



Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu. Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kiekį padės maisto pasirinkimo piramidė.

Maisto pasirinkimo piramidė



Piramidės pagrindas :

augalinės kilmės maisto produktų grupės. Maisto pasirinkimo piramidė rekomenduoja ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus, bet augalinių maisto produktų vartojimas beveik neribojamas. **Angliavandeniai** – pagrindinis energijos šaltinis, ypač vaikams. Jie greitai suskaldomi, rezorbuojasi virškinamajame trakte, ir organizmas greitai gauna reikalingą energiją.

Daugiausiai per parą patariama suvartoti grūdinių produktų, daržovių ir vaisių. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių, ir kuo įvairesnių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, lietuviškos, savo namuose išaugintos daržovės.

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus. Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai, o baltymai, ypač gyvūniniai, kurie yra pagrindinis nepakeičiamų amino rūgščių šaltinis, labai svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi. Be to, pienas ir pieno produktai – pagrindinis baltymų ir kalcio šaltinis.

Mitybos režimas

- maiste turi būti visų medžiagų – baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų ir vandens,
- maisto medžiagų turi būti tiek, kiek reikia organizmui pagal jo amžių, lytį, sąlygas, kuriomis jis gyvena,
- maistas turi būti skanus, įvairus, šviežias.

Moksleiviui ryte būtina gerai pavalgyti.

Tinkami pusryčiai didina moksleivių darbingumą. Paprastai moksleiviai rytais nevalgo todėl, kad jiems trūksta laiko. Įpratinkime savo sūnų ar dukrą atsikelti anksčiau, būtinai atlikti rytinę mankštą, nusiprausti, apsirengti, ir neskubant pavalgyti.

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.

Ką įdėsime į priešpiečių dėžutę savo vaikui?

Antruosius pusryčius arba priešpiečius moksleiviai turėtų valgyti po trečios pamokos, o namuose švenčių dienomis apie 10 – 11 val. Jiems tiktų daržovių patiekalai: salotos, mišrainės, 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.

ĮPRASTA KOŠĖ PUSRYČIAMS KITAIP

- Griekiai su svogūnais (morkomis) ir ciberžole
- Grikius išverdame, paliekame puode. Keptuvėje pakaitiname šiek tiek aliejaus, jame pakepiname smulkiai supjaustytą svogūno galvą. Tada, jei norime, dar kartu patroškiname burokine tarka sutarkuotą morką. Kai šios daržovės suminkštėja, į keptuvę iš puodo suverčiame grikius, šiek tiek pamaišome, porą minučių viską kartu pašildome ir įdedame ciberžolės prieskonių. Viskas.

- Avižinių dribsnių košė
- Į puodą įpilti 600 ml vandens, įtarkuoti per burokine tarką didelį obuolį ir du bananus, 300 ml kokių nors dribsnių, įpilti porą šaukštų alyvuogių aliejaus, viską užvirinti, pavirti porą minučių pamaišyti. Išjunkti kaitinimą ir palikti pabręsti keleta minučių. Išmaišyti košę ir serviruoti. Skanaus!

Dabar pakalbėkime apie tai, kas nesveika

Tai saldūs pyragaičiai, sausainėliai, čipsai, saldainiai, įvairūs saldieji gėrimai nurungia bet kokį natūralų skonį ir, žinoma, būtent todėl juos, vaikai, ypatingai mėgsta.

Tačiau dėl tokių produktų **stiprių skonių** (ir itin tvirtų sąsajų, kurias jie sukuria jūsų smegenyse) sunku liautis juos valgius, o normalus natūralus maistas atrodo palyginti prėskas ir nuobodus. Vaikai labai greit prieto tokio maisto pripranta. **Blogiausia**, kad tokie produktai ne tik nenatūraliai stimuliuoja, bet ir neteikia maistinių medžiagų ir nepasotina.

Suvalgius tokių produktų apgaunamos smegenys, kada vaikui atrodo, kad pavalgė sočiai ir skaniai. **Bet deja!** Organizmas negauna jokių vertingų medžiagų, tik koncentruotus skonio, aromato stipriklis ir tuščias kolorijas. Po keliolikos minučių vėl įsijungia alkio mechanizmas ir vėl norisi to paties produkto. Nuolat vartojami tokie produktai kenkia ne tik mūsų skonio receptoriams, pojūčiams, virškinimui. Jie sukelia alergiją, astmą, hiperaktyvumą, galvos svaigimą, pasekoje migreną ir visas virškinimo problemas. Ilgainiui jie tiesiogine prasme perprogramuoja mūsų smegenis. Tai –E211, E250, E621

Energetiniai gėrimai

Energetinių gėrinų sudėtyje yra stimuliuojanti medžiaga – kofeinas, kuri sekina nervų sistemą, iš organizmo „išstumia“ kalcį ir geležį, kurie labai reikalingi augančiam žmogui. Kofeinas ir kitos kartu esančios stimuliuojančios medžiagos padidina vaikų aktyvumą, gali sukelti agresiją bei smurto protrūkius.

Dideli B grupės vitaminų kiekiai gali sukelti širdies ritmo sutrikimus, alergiją, rankų ir kojų drebulį.

Jie prisotinti angliarūgšte, todėl dirgina ir nepalankiai veikia virškinimą.

Jie = „vampyrų“ nesuteikia energijos, o vagia ją iš mūsų pačių organizme esančių energijos atsargų. Taip atsiranda poreikis vėl „pasikrauti“, vystosi priklausomybė.



Super Manki yra kofeino ir taurino energinis gėrimas naujos kartos. Vietoj stimuliatorių, arbatos ekstraktas buvo įtraukta į Super-Manki. Tai daro super Manki geras energijos šaltinis, kuriam reikia šiek tiek stimulas dabar ir tada, arba tiems, kurie nori mėgautis energinis gėrimas kokteilis. Super-Manki skonis yra kaip gerbėjai energetinio gėrimo patinka. Taigi, tie, kurie mėgautis energetinių gėrimų, o ne stimulas skonio tikrai rasite būtent tai, ko jie ieško Super-Manki.

Super Manki gali būti apibūdinta kaip nuobodulio-neklusnumo su Twist. Tiesą sakant, tai kodėl Super Manki buvo sukurtas - kad nuobodulys nebūtų vartoti jums. Tačiau, jei žiovulys turėtų pasirodyti, turi super Manki turi atnaujinti tavo protą, suaktyvinti tavo smegenis. Nuobodulys neturi šansų.

Neužmirškime, jog mes,
suaugusieji, esame pavyzdys
vaikams.
AČIŪ



