



Mokslo metų pradžioje tėvų pečius užgula daug rūpesčių: tenka atnaujinti vaikų mokymosi priemones, suplanuoti užklasinių veiklų grafiką, pasirūpinti mitybos režimu bei dienotvarka. Tačiau pasibaigus pirmųjų rugsėjo savaitės karštinei, klausimas, ką daryti, kad vaikas gerai jaustųsi, nesirgtų ir galėtų tinkamai mokytis, tampa vis aktualesnis.

Geros vaikų savijautos pagrindas – tinkamas mokymosi ir poilsio režimas bei pilnavertė mityba. Būtent dėl mitybos tėvams dažniausiai ir kyla klausimų: kaip išvengti menkaverčių produktų ir užkandžių, kaip žinoti, kad vaikas tikrai pilnavertiškai pavalgys tiek mokykloje, tiek tarp užklasinių veiklų?

Pagrindiniai vaikų mitybos principai

Vaikų mitybos principai, anot dietologų, nedaug skiriasi nuo bendrų mitybos principų. Svarbiausia – reguliarumas, saikas ir, žinoma, maisto įvairovė bei kokybė: „Visi trys pagrindiniai valgymai vaikams yra svarbūs ir nei vieno iš jų nederėtų praleisti. Tėvai dažnai jaudinasi, kad vaikai valgo „per mažai“. Aš tada sakau, jog kur kas svarbiau, kad jie valgytų pakankamai dažnai. Vaikų skrandžiai nėra dideli, vienu metu daug maisto jiems ir nereikia“, – sako dietistė Jolita Bagdonavičiūtė.

Pasak jos, itin svarbu mitybos reguliarumas, o dieną būtina pradėti nuo pusryčių: „Tinkamiausias maistas pusryčiams – sudėtiniai angliavandeniai: įvairios kruopos, košės, kitos grūdinės kultūros. Jos ilgam užtikrina energijos kiekį, jas taip pat galima pagardinti vaisiais,

riešutais – tokios košės vaikams kur kas labiau patinka“.

Aktorė, renginių vedėja ir trijų vaikų mama Kristina Savickytė-Damanskienė sako, kad vaikams stengiasi perduoti būtent pagrindinius mitybos principus, tačiau paranojiškai kiekvieno valgymo nekontroliuoja: „Stengiuosi mergaites mokyti valgyti reguliariai ir saikingai bei nelaukti, kol peralks ir ims blogai jaustis. Juk kai vaikas pavalgęs, jis nebūna irzlus, jam lengviau susikaupti, mokytis, priimti informaciją“, – patirtimi dalijosi aktorė.

Į pirmą klasę sūnų išleidusi „Mis Lietuva 2002“ Vaida Grikšaitė-Česnauskienė pripažįsta, kad vaikų mitybos klausimas jų šeimai šiemet tapo itin aktualus: „Nors į mokyklą sūnus eina dar tik kelias savaites, bet jau teko pasitelkti išmonę ir tartis su sūnumi, kuo jis norėtų užkandžiauti. Būtent tarimasis bei mėginimas leisti vaikui pačiam susikrauti savo užkandžių krepšelį mūsų šeimoje pasiteisina labiausiai. Vaikai kur kas noriau valgo tai, ką patys pasirenka. Tiesa, stengiamės, kad rinktųsi iš sveikų ir maistingų produktų“.

Užkandžiai mokykloje: ką rinktis, o ko atsisakyti?

Mokyklinio amžiaus vaikai tarp pusryčių, pietų ir vakarienės suvalgo beveik antra tiek maisto, kiek per pagrindinius dienos valgymus. Todėl mitybos ekspertai sutaria, kad užkandžių kokybė ir maistingumas – tėvų dažnai nuvertinamas, bet ne mažiau svarbus.

Anot V.Grikšaitės-Česnauskienės, sūnaus užkandžiais tenka rūpintis, nes visos šeimos gyvenimo būdas aktyvus, o dienvakare – įtempta: „Laikomės principo visada valgyti pusryčius, na o užkandžiai mums svarbūs dėl to, kad sūnus lanko popamokinius būrelius, yra fiziškai aktyvus. Renkamės trapučius, riešutus ar jų mišinius, pieno produktus. Pati stengiuosi vaikų imunitetą papildomai stiprinti ir vitaminais, duodu žuvų taukų“.

Užkandžių būtinybe daug užklasinių veiklų turintiems vaikams neabejoja ir aktorė K.Savickytė-Damanskienė: „Maniškiai praalksta gana greitai ir jiems nepakanka pavalgyti tik tris kartus per dieną. Tokiais atvejais vaikai renkasi riešutų mišinius su džiovintais vaisiais „1 go“, bananus ar obuolius. Juos lengva įsimesti į kuprinę ir valgyti keliaujant į būrelius bei užklasines veiklas. Per dieną jie nei sugenda, nei kvapo turi“, – savo patirtimi dalijosi K.Savickytė-Damanskienė.

Būtent vaisiai ir daržovės, pasak dietistės, yra tikrai geras ir maistingas užkandžių variantas. Įvairūs pieno produktai – jogurtai, sūreliai – taip pat patrauklus pasirinkimas, tačiau juose gausu cukraus, kurio vaikai ir taip suvartoja per daug.

„Vaisiai, daržovės tikrai geras pasirinkimas, tik juos nepatogu transportuoti ir jie greitai praranda prekinę išvaizdą. Matau vaikus, kurie patežusį bananą ar ilgiau kuprinėje pabuvusį obuolį tiesiog pavarto rankose ir išmeta, nenori jo valgyti. Mieliau jie rinktųsi sumuštinį ar sūrelį, bet maistiniu požiūriu tai ne itin vertingi produktai“, – sako dietistė J. Bagdonavičiūtė.

Riebalai riebalams nelygu

Lietuvoje bene populiariausias užkandis mokykloje – sumuštiniai. Mitybos ekspertų teigimu, pats sumuštinis savaime nėra blogis, svarbu jį tinkamai pasigaminti, tačiau jeigu tai yra baltos duonos, rūkytos dešros ir sviesto derinys – tai tikrai nėra pats geriausias ir maistingiausias pasirinkimas.

„Visi šie produktai tikrai nėra naudingi. Galėčiau išskirti nebent riebalus, kurie būtini augančiam organizmui, tačiau patarčiau rinktis sveikesnes alternatyvas, pavyzdžiui, alyvuogių aliejų ar avokadą,“ – patarimais dalijasi dietistė. „Jei nėra laiko gaminti, bet norite, kad vaikas jaustųsi gerai ir per trumpą laiką galėtų tinkamai užkąsti, galite rinktis kitą, vaikams daug patrauklesnį, gerųjų riebalų šaltinį – riešutų, džiovintų vaisių mišinius, pavyzdžiui, „Studentų maistą“.

Pasak J. Bagdonavičiūtės, „riešutuose gausu vitaminų, antioksidacinių medžiagų, vaikams būtino kalcio, taip pat medžiagų gerinančių atmintį, palengvinančių mokymosi procesą. Vaikams itin naudingi graikiniai ir lazdyno riešutai. Užkandžiams ypač tinka riešutų mišiniai, nes jie patogūs transportuoti ir juose didesnė maistingųjų medžiagų įvairovė, todėl vaiko mitybos racionas ženkliai praturtinamas“.

Apie bulvių tarškučius ir vaisvandenių, pasak jos, neverta net kalbėti: „Jie neturi jokios maistinės vertės ir augančiam organizmui visiškai nenaudingi. Net jei ir trumpam numalšina alkį, vėliau vaikus kamuoja troškulys, jie greitai vėl nori valgyti,“ – reziūmavo dietistė.

Taigi tam, kad vaikas visus metus gerai jaustųsi ir turėtų jėgų mokytis, svarbu užtikrinti sąlygas fiziniam aktyvumui, tinkamą poilsio režimą, o mitybą ne tik racionaliai planuoti, bet ir tinkamu pavyzdžiu skiepyti pagrindinius sveikos mitybos principus: reguliarumą, saiką ir atidumą valgomų produktų kokybei.

www.marijampolieciai.lt