



# Sveikatai palanki mityba



Racionali vaikų mityba – sveikatos pagrindas. Ji turi įtakos fizinei ir protinei vaikų raidai, imunitetui, darbingumui bei gyvenimo trukmei. Maži vaikai puikiai žino kada yra alkani, o kada sotūs. Valgo lėtai, gerai sukramtydami maistą. Tačiau, bėgant metams – mes nebesuprantame, kada esame alkani, o kada sotūs. Išsiderinęs alkio ir sotumo hormonas mums šiais skubėjimo laikais nepadeda suprasti kokia porcija turi būti. Valgome nekramtydami, paskubomis ir tai veda prie per didelio kūno svorio ir virškinimo trakto sutrikimų.

## Subalansuotumas

Kiekvienas valgymas turėtų būti subalansuotas ir įvairus, įtraukiant skirtingų spalvų daržoves ir vaisius, kad būtų užtikrintas įvairių maistinių medžiagų gavimas. Žmogus per dieną turi gauti ne tik tinkamą porcijos dydį, bet ji turi būti subalansuota, ją turi sudaryti: **baltymai, angliavandeniai, riebalai, vitaminai bei mineralai**. Iš jų daržovių ir vaisių ne mažiau 400 g, bet geriausia 600 g ir iš jų 3 kartus daugiau daržovių. Reikėtų vengti transriebalų, nesotieji riebalai turi sudaryti pagrindą, o sočiųjų riebalų reikėtų vartoti trečdaliu mažiau.

## Valgymų skaičius per dieną

- Optimalus valgymų skaičius per dieną gali skirtis priklausomai nuo individualių poreikių, sveikatos būklės ir gyvenimo būdo, bet mažiau kaip 3 valgymai ir daugiau kaip 6 valgymai nerekomenduojami:
- **3 valgymai:** tinka žmonėms, kurie nori valgyti rečiau, bet sočiau. Dažnai tai apima pusryčius, pietus ir vakarienę. Labiau rekomenduojama tiems, kas neturi valgymo sutrikimų, turi normalų kūno svorį, neturi virškinimo trakto ir kitų sveikatos problemų.
- **4-6 valgymai:** padeda stabilizuoti cukraus kiekį kraujyje ir mažina alkio jausmą. Tai gali būti pusryčiai, priešpiečiai, pietūs, pavakariai ir vakarienė.

**Užkandžiavimas** yra dažniausias vaikų įprotis laisvalaikio metu. Jie beveik nuolat ką nors kramsnoja ir po pusryčių, ir po pietų, ir po vakarienės. Ir žinoma, dažniausiai tokie užkandžiai yra saldūs, labai kaloringi bei turintys mažai maistingų medžiagų. Svarbu suprasti, kad valgymas yra ne tik tai ką valgome atsisėdus prie stalo, bet ir saldi arbata, sultys, obuolys ar riešutas jau yra maistas! **Kiekvienas užkandis, ar kalorijų turintis gėrimas yra maistas.**

**Svarbu suplanuoti ir laikytis valgymo rutinos:** kasdien tuo pačiu metu valgyti pusryčius, pietus, vakarienę, sveikus užkandžius. Tai padės visą dieną išlaikyti energijos lygį ir gerai jaustis. Vaikai negali nuolat užkandžiauti arba valgyti 1-2 kartus per dieną. **Vaikams rekomenduojami 5-6 valgymai per dieną**, tai yra 3 pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) ir 2-3 užkandžiai (priešpiečiai, pavakariai, naktipiečiai). Vaikai turi valgyti ne rečiau nei kas 3,5-4 val. **Toks valgymas yra vienas žingsnis geresnės vaiko sveikatos link.**

**Geriausia virtas, troškintas, keptas orkaitėje maistas. Ne per saldus, ne per sūrus, su kokybiškais riebalais.** Svarbu vengti rūkytų gaminių, gruzdinto, skrudinto riebaluose maisto, saldumynų pertekliaus, stipriai perdirbto maisto. Svarbu valgyti daugiau daržovių ir daugiau viso grūdo produktų.



## PATARIMAI

Tyrimai skelbia, kad su maistu gaudami mažiau kalorijų nei dabar šiuolaikinio žmogaus racione mes išvengtume daugelio lėtinių neinfekcinių ligų. Taigi kaip išmokti valgyti tinkamas porcijas, lygiai tiek, kiek reikia organizmui.

1. **Valgykite tikrą maistą.** Valgant stipriai perdirbtą maistą su daug riebalų, cukraus ir druskos, pagardintą skonio ir kvapo stipriais pakuotės pakeičikliais pajusti saiką yra sunku. Tokio maisto net ir nedidelėje porcijoje kalorijų kiekis gali būti iki 5 kartų didesnis nei tokio pat dydžio tikro maisto porcijoje.
2. **Skirkite laiko.** Jeigu neskirsite laiko valgymui, praleisite valgymus, valgysite atsistojus, einant, sotumas neatsiras ir persivalgysite. Valgykite ne tada, kada turite laiko, o dienos darbus ir pertraukas planuokite pagal valgymus. Valgykite ramioje aplinkoje, prie stalo. Nejunkite televizoriaus, kompiuterio, neskaitykite knygos, nenaršykite išmaniajame telefone – taip neatitrauksite dėmesio nuo maisto.
3. **Kramtykite maistą.** Valgymo metu būtina susikoncentruoti į valgomą maistą, nes sotumas ateina vėliau. Mėgaukitės kiekvienu kąsniu. Maistą rekomenduojama vertinti bent trimis pagrindiniais pojūčiais (rega, uosle, skoniu). Pirmiausia, vizualinis, t.y. maisto pateikimas. Antra, maisto aromatas. Trečia, skonis, kuris jaučiamas burnoje. Būtina gerai sukramtyti, nes prarytas gabalais ir gerai nesukramtytas maistas organizme sunkiai virškinamas, blogiau pasisavinamos maistinės medžiagos.
4. **Nebijokite palikti maisto lėkštėje.** Išmokite pasirinkti tinkamą maisto porciją, bet jei pajutote sotumą, tai geriau atidėti maistą ir suvalgyti kito valgymo metu, nei valgyti kai esate jau sotūs. Rekomenduojama baigti valgyti pasisotinus apie 80–90 proc.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą  
mokykloje Rasa Vaišvilė  
Mob. +37067250387 el. paštas [rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt](mailto:rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt)



SVEIKATA PALANKUS

## LITERATŪRA

- Bogušienė R., 2024. Kokia turi būti maisto porcija? Praktiniai patarimai. Prieiga per internetą: <https://sveikataipalankus.lt/kokia-turi-buti-maisto-porcija-praktiniai-patarimai/>
- Bogušienė R., 2024. Tėvų misija – išugdyti sveikatai palankius vaikų mitybos įgūdžius – įmanoma! Prieiga per internetą: <https://sveikataipalankus.lt/tevu-misija-isugdyti-sveikatai-palankius-vaiku-mitybos-igudzius-imanoma/>
- Umbrasienė N., Varvuolienė R., Krupskienė A. ir kiti, 2011. Mokinių mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata 2(53), p. 76–81.