

SVEIKAS MAISTAS – SVEIKAS VAIKAS



MITYBA -
viena iš pagrindinių
gyvensenos
veiksnių, turinčių
įtakos vaiko
sveikatai



SVEIKA MITYBA

LEMIA

- **harmoningą vaikų augimą,**
- **fizinį ir protinį brendimą,**
- **sugebėjimą mokytis,**
- **darbingumą.**

PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI:

- **subbalansavimas;**
- **įvairumas;**
- **saikingumas;**



PAGRINDINĖS MAISTO SUDEDAMOSIOS DALYS:

- baltymai
- riebalai,
- angliavandeniai,
- vitaminai,
- mineralinės medžiagos.



BALTYMAI – maistinė medžiaga, būtina organizmo ląstelių statybai.

SUDARYTI IŠ AMINORŪGŠČIŲ:

„**nepakeičiamųjų**“ (nesintetintamos organizme ir turi būti gaunamos su maistu) ,

„**pakeičiamųjų**“ (jos gali būti sintetintamos, esant kitų su maistu gautų aminorūgščių pertekliui).

BALTYMAI gaunami su

- **gyvūninės** (mėsa, žuvis, jūros produktai, vištiena, kiaušiniai, pienas ir jo produktai),

- **augalinės** (grūdai, sėklos ir riešutai, ankštinės daržovės), kilmės maistu.

RIEBALAI- maisto medžiagos, kurios kaloringumą teikia energiją organizmui

”GERIEJI”, nesočiosios riebiosios rūgštys:

mononesočiosios (riešutai, alyvuogių, rapsų, migdolų aliejus).

polinesočiosios (kukurūzų, saulėgražų ir sojos aliejai).

nepakeičiamosios - alfa-linolenų (omega 3) rūgščių šeimų aliejus, kiek mažiau - sojų ir rapsų aliejuose bei graikiniuose riešutuose, žuvų taukai

ir linoleinė (omega 6) agurklių, nakvišų ir juodųjų serbentų sėklų aliejai.

”BLOGIEJI”, sočiosios riebiosios rūgštys:

prisotintieji riebalai.

Transriebalai.

ANGLIAVANDENIAI - pagrindinis organizmo energijos šaltinis.

- **paprastieji**

 - suteikia greitą energijos padidėjimą;

- **sudėtiniai**

 - suteikia lėtą energijos padidėjimą.

Gaunami su augaliniu maistu, išskyrus laktozę – pieno cukrų, kuris gaunamas tik su pienu.

VITAMINAI – tai medžiaga, kuri būtina procesų, vykstančių audiniuose normaliai eigai.

VITAMINŲ organizmas pats negamina – jų vaikas turi gauti su maistu

**AUGANČIAM VAIKUI - *BŪTINI*
*VITAMINAI IR MINERALINĖS MEDŽIAGOS***

Dalis vitaminų suyra ruošiant maistą ar netinkamai vartojant maisto produktus.

REKOMENDUOJAMAS ENERGIJOS KIEKIS, KURĮ VAIKAS TURĖTŲ GAUTI SU MAISTU:

- *ANGLIAVANDENIŲ* 55-70 %
- *RIEBALŲ* 25-30 %
- *BALTYMŲ* 10-15 %

ŠIŲ MEDŽIAGŲ SANTYKIS **4:1:1.**

SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖ

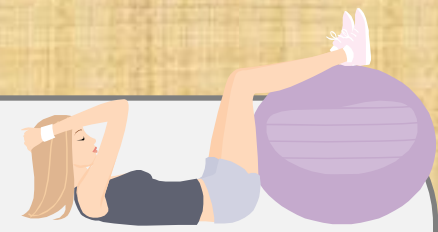


**Vanduo - svarbus
vaiko organizmui**





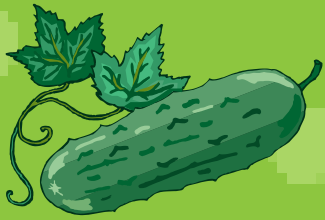
**Sportas,
aktyvi veikla**





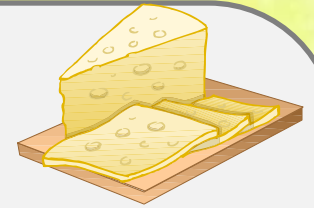
**Rupi duona,
grūdų košės,
makaronai,
sausis
pusryčiai**





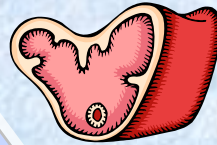
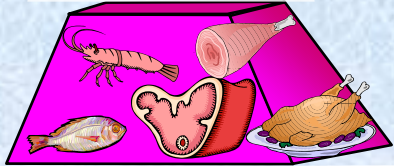
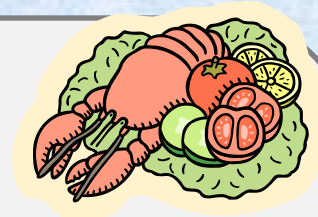
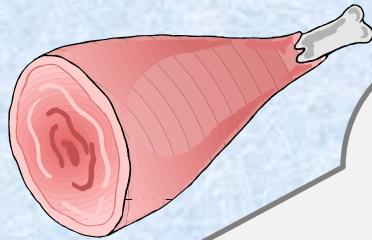
**Vaisiai,
uogos,
daržo vės**



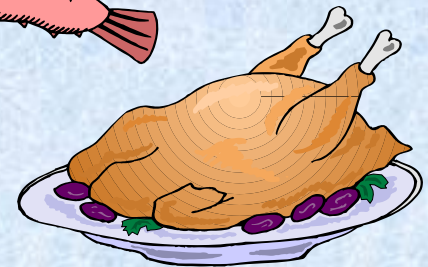
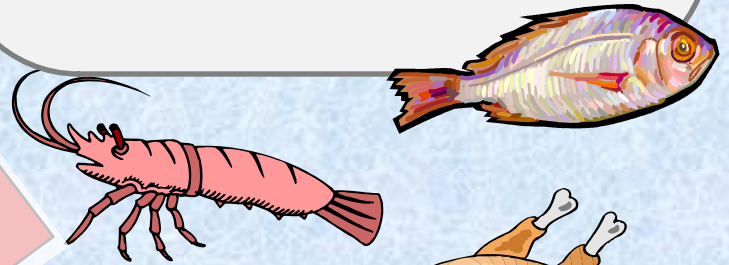
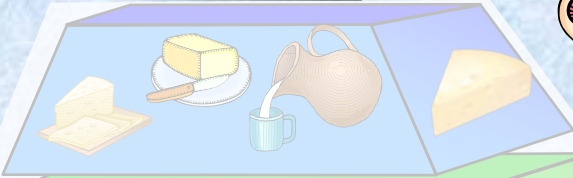


Pienas ir jo produktai;



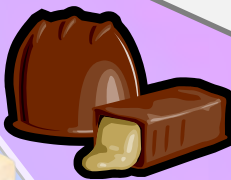


Mėsa, žuvis, kiaušiniai





**Saldumynai,
gazuotas
vanduo,
limonadas,
saldainiai**



TAISYKLINGAS MAITINIMAS

– tai organizmo aprūpinimas baltymais, riebalais, angliavandendeniais, vitaminais ir mineralais atitinkamomis proporcijomis.

NEPAKANKAMA, NETINKAMA MITYBA

Sutrikdo:

- kaulų vystymąsi,
- endokrininę sistemą,
- mašina atsparumą ligoms.

VAIKAI TURI VALGYTI REGULIARIAI

4-5 kartus per dieną, pertraukos tarp valgių neturi būti ilgesnės nei 3-4 valandos.

Energija, gaunama su maistu turi būti suskirstyta taip:

- PUSRYČIAI 25 – 35 %**
- PRIEŠPIEČIAI 5 – 10 %**
- PIETŪS 30 – 35 %**
- PAVAKARIAI 5 – 10 %**
- VAKARIENĖ 15 – 20 %**

VAIKO MITYBOS ĮPROČIŲ FORMAVIMASIS

- **Tėvų supažindinimas su sveiko maitinimosi pagrindais**
- **Tinkamas maisto pateikimas**
- **Valgymas visiems drauge**
- **Vaiko dalyvavimas ruošiant maistą**
- **Mitybos kultūros mokymas**

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

VAIKAS TURĖTŲ:

- neužkandžiauti tarp valgymų, ypač vengti menkaverčių užkandžių, tokių kaip traškučiai ir kt.;
- nevalgyti greitojo maisto ir pusgaminių;
- saikingai vartoti saldumynus, saldintus gėrimus;
- valgyti – tik prie stalo, valgant neša isti.

**NUO PAT VAIKYSTĖS
DIEGDAMI VAIKAMS
SVEIKOS MITYBOS
PRINCIPUS, UŽAUGINSIME
SVEIKĄ, STIPRŲ, AKTYVŲ IR
LAIMINGĄ VAIKĄ**

**Mažylio sveikata-
tai neįkainojamas lobis, didžiausia
ugdymo vertybė,
kurią privalu saugoti ir branginti
kiekvienam iš mūsų.**

