

Kaip rūpintis vaiko mityba per mokslo metus?

Prasidėjus naujiems mokslo metams, tėvams ne mažiau svarbu pasirūpinti tinkama vaikų mityba mokykloje ir po pamokų. Nors sveika ir visavertė mityba svarbi visus metus, tačiau mokslo metais padidėja vaikui tenkantis krūvis. Maitinimo paslaugų įmonės VŠĮ „Bruneros“ gydymo įstaigų segmento segmento vadovė Aldona Blyžienė teigimu, susitvarkyti su šiais iššūkiais padės reguliari mityba – pusryčiai, pietūs, vakarienė ir sveiki užkandžiai tarp pagrindinių valgymų. Ką pasiūlyti pusryčiams, pietums ir vakarienei? Moksleivio diena turėtų prasidėti nuo visaverčių, rekomenduojama – šiltų pusryčių. Pasak specialistės, galima rinktis iš keleto variantų, kuriuos derėtų kaitalioti, kad vaikui nepabostų. „Pusryčiams tinkamiausi angliavandenių gausūs patiekalai. Tai gali būti košė, javainiai su grūdais ar rupios duonos sumuštiniai su liesa mėsa, fermentiniu ar varškės sūriu bei daržovėmis. Pusryčiai suteikia darbingai dienos pradžia reikalingos energijos, tad blogiausias variantas – jų visai atsisakyti“, – teigia A. Blyžienė. Pietums tinkamiausi mėsos ir žuvies patiekalai su daržovėmis. Augančiam organizmui itin vertinga liesa mėsa, tokia kaip jautiena ar paukštiena, tad ją į moksleivio valgiaraštį reikėtų įtraukti bent kelis kartus per savaitę. Garnyrai rekomenduojamos kruopos ir žalios, virtos arba troškintos daržovės, o riebaluose keptų daržovių derėtų vengti. Tėvai gali būti ramūs – mokyklose per pietus į šiuos reikalavimus yra atsižvelgiama, o savaitgaliais ar atostogų metu visaverčių pietų pateikimas tampa „namų darbai“ moksleivių tėvams. Iš mokyklos namo grįžusio vaiko vakarienė turėtų būti lengva, bet gausi baltymų – pavyzdžiui, liesa žuvis, mėsa, pieno produktai. Labai svarbu nepraleisti nei vieno valgymo ir rūpintis, kad tarp pusryčių ir pietų bei pietų ir vakarienės nebūtų pernelyg dideli tarpai – ilgai nevalgius ir tuščiu skrandžiu prisėdus prie stalo tikėtinas persivalgymas. Jo išvengti padės sveiki ir skanūs užkandžiai tarp pagrindinių valgymų. Nepamirškite priešpiečių dėžutės Laukdami ilgosios pertraukos ar vakarienės, kurią pagamins iš darbo sugrįžę tėvai, vaikai neretai praalksta. Tam, kad moksleivis nesumanytų alkio malšinti bulvių traškučiais ar kitais menkaverčiais produktais, reikėtų pasiūlyti sveiką alternatyvą. Vaikams į priešpiečių dėžutę būtų galima įdėti vaisių, riešutų ar grūdų batonėlių, ryžių ar kukurūzų trapučių. Ne mažiau svarbu paskatinti vaiką tarp pagrindinių valgymų gerti pakankamą kiekį vandens – 6–8 stiklines, o saldžių, gazuotų gėrimų derėtų atsisakyti. Mitybos specialistų teigimu, moksleivis per pusryčius turėtų suvartoti apie 20–25 proc., per pietus – 30–35 proc., pavakariams, priešpiečiams ir(ar) naktipiečiams po 10 proc. o vakarieniaudamas – 20–25 proc. bendro dienos energijos kiekio. Tokiu atveju vaikas visą dieną jausis energingas, jam nebus sunku išlaikyti dėmesį pamokose ar būrelyje, o sugrįžus namo – paruošti namų darbus. Be to, tikėtina, kad vaikystėje suformuoti tinkami mitybos įpročiai – reguliariai valgyti ir sveikai užkandžiai – išliks visą gyvenimą. Judrumas ne mažiau svarbus nei sveika mityba Nors tėvai kartais nori palepinti vaikus saldumynais, greitu maistu ar gazuotais gėrimais, svarbu, kad tokių produktų moksleivių racione būtų kuo mažiau – netinkama mityba gali skatinti nutukimą, sukelti virškinimo organų ligas, mažakraujystę ir sutrikdyti visavertį vaiko vystymąsi. Tam, kad vaikas gebėtų mokytis ir užsiimti kita protine veikla, svarbu ne tik tai, ką vaikas valgo, bet ir kiek jis juda. „Jei prieš penkiolika metų vaikai vakarus ir vasaras leisdavo kieme, spardydami kamuolį ar žaisdami gaudynių, dabar juos labiau vilioja kompiuterio ar televizoriaus ekranas. Svarbu suderinti sėdimą ir judamą veiklas bei pasirūpinti, kad vaikas bent kelias valandas per dieną aktyviai praleistų gryname ore. Sveika mityba ir judrumas – geriausia nutukimo prevencija, darbingumo ir geros nuotaikos garantas“, – teigia A. Blyžienė. Mitybos specialistė priduria, kad didžiausią įtaką ugdant vaiko sveikos gyvensenos įpročius turi tėvų pavyzdys – jei sveika ir reguliari mityba taps visos šeimos įpročiu, jos mielai laikysis ir mažiausi šeimos nariai.

Silva Petrikauskienė

Marketingo skyriaus vadovė

VŠĮ "Bruneros"

Palangos g. 30 C, 97123 Kretinga

tel. 8 656 58690 (4690); el.p. marketingas@bruneros.lt; www.bruneros.lt