



Daugelis vaikų sveiką maistą keičia į saldumynus, o ugdymo įstaigos negali užtikrinti visavertės vaikų mitybos - tai rodo neseniai atlikti Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuro ir centro tyrimai.

Tėvų pastangos sveikai maitinti vaiką namuose netenka prasmės mažajai atžalai vos pasiekus darželį arba mokyklą: vaikai turi daugybę galimybių visavertę mitybą „sugadinti“ bulvių traškučiais ir saldumynais.

Nors dar praėjusiais metais, keičiant higienos normą HN 21:2005, bulvių traškučiai, saldainiai, gazuoti gėrimai, genetiškai modifikuoti produktai įtraukti į mokyklose nerekomenduojamų produktų sąrašą, situacija keičiasi labai iš lėto. Pastebima, kad mokyklose rečiau prekiaujama bulvių traškučiais ir gazuotais gėrimais, tačiau saldumynai ir kai kurie kiti higienos normoje minimi nerekomenduojami produktai iš valgiaraščių niekur nedingo.

„Augančiam organizmui reikia įvairių medžiagų, tokių kaip kalcis, geležis, cinkas, vitaminai. Jeigu nepadėsime to suprasti vaikams, jie greičiausiai rinksis maistą, kuriame ir vitaminų, ir kitų reikalingų medžiagų stinga. Dauguma vaikų pamėgtų užkandžių atneša daugiau žalos nei naudos organizmui“, - sako Silvija Simonaitytė, „Ekoinstituto“, besirūpinančio aktualiomis sveikatos problemomis, tarp jų ir vaikų nutukimu, vadovė. Jos teigimu, visavertei vaikų mitybai svarbūs ir riebalai bei angliavandeniai, tačiau vaikai dažnai renkasi jais persotintus produktus: „Pavyzdžiui, vaikų pamėgtuose bulvių traškučiuose gausu druskos ir riebalų, o kai kurių gazuotų gėrimų stiklinėje esantis cukraus kiekis sudaro net daugiau nei pusę dienos cukraus normos“.

Diskusijoms apie sveiką mitybą tapus kasdienėmis, į jas dažnai numojame ranka, tačiau tai daryti pavojinga. Jungtinių Tautų agentūros teigimu, blogas vaikų maitinimasis - viena iš pagrindinių priežasčių, lemiančių beveik ketvirtadalį iš maždaug 60 mln. pasaulyje kasmet užregistruojamų per ankstyvų mirčių. Atrodo, kas gi nutiks, jeigu vaikas suvalgys saldainį? Greičiausiai, nieko blogo, tačiau jei saldainiai pakeičia sveikus pietus, gresia rimtos problemos.

Tad ką daryti tėvams? Suprantama, kad namuose jie gali prižiūrėti vaiko „menu“, tačiau kaip paskatinti vaiką sveiko maisto nepamiršti ir mokykloje? „Yra gausybė sveikų ir naudingų užkandžių, kuriuos tėveliai savo vaikams gali įdėti į mokyklinį krepšį: tai švieži ir džiovinti vaisiai, jogurtas, riešutai. Be to, tėvai turi galimybę turėti įtakos ir produktų, kuriais prekiaujama mokyklose, asortimentui“, - pataria Silvinija Simonaitytė.

Neabejojame: jūs tikrai nenorite, kad mityba sukeltų rimtų sveikatos problemų jūsų vaikui. Kita vertus, ne be reikalo teigiama: „Vaikai daro ne tai, kas jiems sakoma, o tai, kas rodoma“. Tad jeigu jūs atžala nekreipia dėmesio į jūsų patarimus dėl sveikos mitybos, galbūt vertėtų pradėti nuo savo mitybos įpročių peržiūros.

Patarimai mokyklinuko tėvams

- Skatinkite vaiką valgyti įvairų, sveiką maistą - ir mokykloje, ir namuose.
- Kalbėkite su vaiku apie sveiką mitybą. Pasakokite jam apie maisto produktus, jų naudą ir galimą žalą sveikatai. Jei vaikas - pradinukas, sveikos mitybos įgūdžius diekite žaisdami.
- Paskatinkite vaiką visada rinktis maisto produktus, turinčius daug baltymų (pvz. mėsą, paukštieną, žuvį, kiaušinius, sūrį, pupeles) ir vengti pyragaičių, mėsainių, ir panašių produktų, nes juose - labai daug riebalų.
- Patarkite per dieną suvalgyti bent vieną porciją daržovių.
- Skatinkite valgyti vaisius - ir šviežius, ir džiovintus.
- Jeigu į mokyklą įdedate sumuštinį, ruoškite juos kasdien vis su kita duona ir vienu iš šių sveikų įdarų: tuno ir pomidorų, lašišų ir agurkų, vištienos su salotomis ir panašiais. Paruoškite

sumuštinis įdomių formų: trikampus, apvalius. Tai paskatins vaiką suvalgyti priešpiečius.

- Į priešpiečių dėžutę vaikui galite įdėti ir šviežių ar džiovintų vaisių, sūrio, jogurto, kietai virtų kiaušinių, vaisių sulčių. Jeigu jūsų vaikas tarp pietų ir vakarienės mėgsta užkasti, pasiūlykite jam sveikas alternatyvas traškučiams ir saldainiams: riešutų, vaisių kokteilių, sūrio, javainių.

www.marijampolieciai.lt