



IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ MYTYBOS YPATUMAI

I dalis

Parengė dietistė Ligita Solovjovienė
Vilnius 2020



MITYBA

- Tai viena svarbiausių aplinkos sąlygų veikiančių žmogaus organizmą jau nuo pat kūdikystės.
- Mityba – svarbus aplinkos veiksnys turintis didelę įtaką vaiko augimui ir vystymuisi bei fizinei ir psichinei jo raidai.
- Maistas teikia žmogui energiją, šilumą, būtinas statybines medžiagas, tai baltymus, riebalus, angliavandenius, mineralines druskas, vitaminus ir kt.



Vaikų sveikata – didelis turtas

- o Šiuo metu, kai vaikai yra namuose dėl paskelbto karantino reikia nepamiršti stiprinti jų sveikatą laikantis sveikos gyvensenos ir subalansuotos mitybos
- o Kai vaikai sveiki, jie laimingi, jiems nestinga energijos ir noro dirbti, žaisti.
- o Vaikams labai svarbi yra aplinka, kurioje jie gyvena, jiems svarbu, kad būtų švaru, tvarkinga, estetiškai atrodytų, būtų subalansuota mityba ir jie jaustųsi saugiai.
- o Tėvai ir pedagogai turi sudaryti sąlygas vaikams jaustis saugiai, tenkinti vaikų fizinio judėjimo poreikius, šviesti apie sveiką mitybą, formuoti atsakomybę už savo sveikatą, kūno kultūros naudą supratimą, pasitikėjimą savo jėgomis.
- o Vaikų sveikatą sąlygoja šeimos papročiai, ugdymo įstaigos išugdytas individualus požiūris ir atsakomybė už savo gyvenimo būdą, higienos įgūdžius ir sveiko maisto pasirinkimą.



Ikmokyklinio amžiaus vaikų sveikos ir teisingos mitybos principai

- Subalansuota mityba – kai vaikas gauna jam reikalingų maisto medžiagų tokiais kiekiais, kokie geriausiai įsisavinami ir pilnai patenkina augančio organizmo maistinio medžiagų poreikius.
- Visavertė mityba – kai vaikas su maistu gauna visų organizmo funkcijoms reikalingų maistinių medžiagų, mineralinių medžiagų ir vitaminų
- Racionali mityba – tam tikras tikslus ir reguliarus maitinimosi režimas.



Subalansuota mityba

- o Ikimokyklinio amžiaus vaikai su maistu turi gauti fiziologines pagrindinių maistinių medžiagų – baltymų, riebalų ir angliavandenių normas.
- o Baltymai – svarbiausia augančio organizmo maistinė medžiaga.
- o Baltymų šaltiniai – gyvūninės ir augalinės kilmės.



Gyvūninės kilmės baltymų šaltinis

- Ikimokyklinio amžiaus vaikų racione turi būti didesnis kiekis gyvūninės kilmės baltymų, nes jie turi visas nepakeičiamas aminorūgštis.
- Rekomenduojama vartoti :
- Pieną ir pieno produktus;
- Liesa gyvulių ir paukščių mėsa;
- Liesa žuvis
- Kiaušiniai.



Augalinės kilmės baltymų šaltinis

o Ankštinės daržovės

- o Ypač svarbūs ir rekomenduotini vaikams žirniai ir lęšiai, nes jų sudėtyje yra ne tik baltymų, bet ir geležies, kuri stiprina vaiko imuninę sistemą.



Racionali mityba

- Ikmokyklinio amžiaus vaikų mityboje labai svarbu griežtai laikytis nustatyto maitinimo režimo.
- Vaikai turi būti maitinami kas 3,5 – 4 valandas
- Dienos mityba skirstoma: pusryčiams bei vakarienei skirti 20-25%, pietums 30-35%, o pavakariams 10-15% visų raciono kalorijų.
- Su maistu vaikai turi gauti tiek energijos, kiek jos yra sunaudojama.
- Energija, gaunama su maistu, matuojama kilokalorijomis (kcal) arba kilodžauliais (kJ)

