

# Vaikų mityba karantino metu

Rekomendacijos tėveliams:

*Karantinas -*

neįprastas laikotarpis visuomenės gyvenimui. Šiuo metu didelį laiko tarpą tenka likti namuose, o tai žymiai sumažina fizinį aktyvumą. Todėl reikėtų atkreipti dėmesį į mitybą ir stengtis palaikyti tinkamą kūno masę. Subalansuotas maistas turi didelę įtaką sveikatai ir gerai nuotaikai. Kadangi karantino metu vaikams namai tampa ir ugdymo įstaiga, tėveliai turėtų pasirūpinti ir pilnavertiška, sveika mityba namuose.

## Sudarykite vaikui mitybos režimą.

Valgyti reikia 3-5 kartus per dieną. Ne dažniau kaip 2,5-3 valandas ir ne rečiau kaip 4-5 val. Paskutinis valgymas turi būti vėliausiai 2-3 val. iki miego.

**Gaminti  
garuose virtą ar  
troškintą maistą.**



## Rinkitės visogrūdo produktus.

Duoną  
rinkitės, kurioje 100g yra ne  
daugiau kaip 5g cukraus ir ne  
mažiau kaip 6 g skaidulinių  
medžiagų.



## Duokite vaikams įvairiųšviežių vaisių ir daržovių.

Jos turtingos mineralinėmis medžiagomis, vitaminais. Žiemos laikotarpiu galite dažniau rinktis citrusinius vaisius, jie turi daug vitamino C, antioksidantų, kurie stiprina imuninę sistemą.

**Naudokite  
šaldytas daržoves ir  
uogas patiekalų  
gamybai.**

Juose  
gausu skaidulų, vitaminų ir  
antioksidantų.



## Rinkitės „Rakto skilutės“ simboliu pažymėtus maisto produktus.

Šiuo  
simboliu žymimi tie produktai, kurie turi  
mažiau cukraus, druskos ir riebalų.



## Kontroliuoti riebalų suvartojimą.

Naudoti  
daugiau nesočiųjų riebalų.



**Gaminti patiekalus iš baltos, raudonos mėsos. Nepamiršti žuvies bei ankštinių produktų.**



**Užtikrinkite, tinkamą pieno ir pieno produktų kiekio suvartojimą.**



**Riboti cukraus ir druskos kiekį patiekaluose.**



**Skatinti vaikus išgerti tinkamą kiekį vandens.**

**Didesnę dalį paros energijos normos gauti pirmos dienos pusėje. Rekomenduojama, remtis maisto pasirinkimo piramide.**



*Nepamirškite, kad ikimokyklinio amžiaus vaikams pradeda formuotis mitybos įpročiai, kurie vėliau turės reikšmės jų tolimesniame gyvenime.*