



TINKAMOS VAIKŲ MITYBOS REKOMENDACIJOS



Išsamiai apie tinkamą vaikų mitybą ugdymo įstaigų bendruomenei,
visuomenės sveikatos specialistams, pedagogams, tėvams /
globėjams / rūpintojams



Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuras

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą, mitybos specialistė Rūta Lingytė

MŪSŲ VERTYBĖS



Profesionalumas

Pagarba

Sveikata



Empatija

Augimas

Bendradarbiavimas



Visos teisės saugomos.
Iš šio leidinio negalima nieko kopijuoti, platinti be leidėjo išankstinio raštiško sutikimo.

TURINYS

1. Maistinės medžiagos. Kas tai?.....1
2. Kokių maistinių medžiagų reikia organizmui?.....2
3. Pagrindinės maistinės medžiagos ir jų vartojimo rekomendacijos
 - Baltymai.....3
 - Angliavandeniai ir skaidulinės medžiagos..5
 - Riebalai.....8
4. Pieno produktų vartojimo rekomendacijos.....11
5. Daržovių vartojimo rekomendacijos.....13
6. Vaisių vartojimo rekomendacijos.....16
7. Užpildykime maisto lėkštę tinkamai.....17

Kasdienis maistas ir gėrimai daro didelę įtaką sveikatai. Mokslinis tinkamos mitybos ir geros sveikatos ryšys nagrinėjamas jau daugelį dešimtmečių. Pateikta daugybė įrodymų, kad sveikatai palanki mityba gali padėti pasiekti ir išlaikyti gerą sveikatą bei sumažinti lėtinių ligų riziką visais gyvenimo etapais. Tyrimai Lietuvoje ir daugelyje kitų pasaulio šalių rodo, kad mokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročiai nėra tinkami ir gali kelti riziką sveikatai, todėl būtina juos gerinti ir skatinti pasirinkti sveikatai palankesnius maisto produktus. Pirmieji sveikos mitybos įpročiai pradeda formuotis ankstyvoje vaikystėje, tad svarbus vaidmuo tenka tėvams.

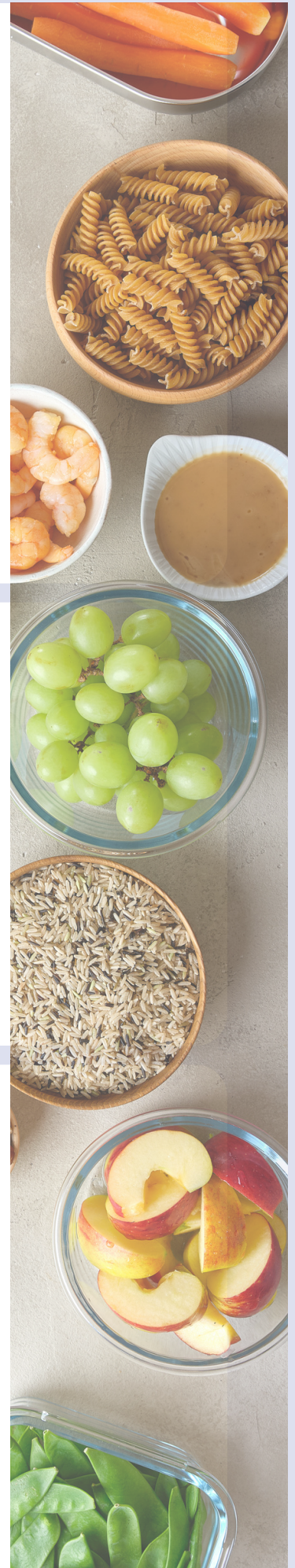
MAISTINĖS MEDŽIAGOS

Tai cheminės medžiagos, reikalingos kūnui augti, ląstelėms atkurti, energijai teikti ir organizmo gyvybinėms funkcijoms palaikyti.

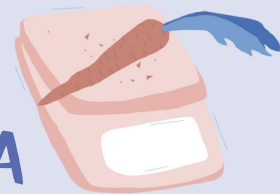
Tinkamas maitinimasis – tai organizmo aprūpinimas reikiamomis maistinėmis medžiagomis ir energija iš įprasto maisto, įvertinus asmens individualius maistinių medžiagų ir energijos poreikius (Petkevičienė, 2018).

3 pagrindiniai principai, kurie gali padėti laikytis sveikatai palankios mitybos gairių

- 1.** Patenkinkite organizmo maistinių medžiagų poreikį rinkdamiesi sveikatai palankius maisto produktus ir gėrimus.
- 2.** Iš kiekvienos maisto produktų grupės išsirinkite kuo įvairesnius variantus.
- 3.** Atkreipkite dėmesį į porcijų dydį ir valgymų skaičių.



KOKIŲ MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ REIKIA ORGANIZMUI?



Maistinės medžiagos skirstomos į dvi grupes: makroelementus ir mikroelementus. Makroelementai – tai baltymai, angliavandeniai ir riebalai. Jie yra mūsų mitybos pagrindas, organizmui reikia didesnio jų kiekio, o mikroelementų – mažesnio. Tai vitaminai, elektrolitai, mineralai ir kitos aktyvios medžiagos, būtinos organizmo funkcijoms palaikyti. Maisto produktai gali skirtis savo maistinėmis medžiagomis, todėl svarbu valgyti įvairų ir subalansuotą maistą, kad organizmas gautų reikiamą maistinių medžiagų kiekį.

Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams:

Amžius (metais, mėnesiais)	Energija (kcal)
0 – 6 mėn.	Kūno svoris (kg) x 91 kcal
7 – 12 mėn.	Kūno svoris (kg) x 81 kcal
1 – 3 m.	1200
4 – 6 m.	1500
7 – 10 m.	1700
11 – 14 m. mergaitės	2000
11 – 14 m. berniukai	2200
15 – 18 m. mergaitės	2400
15 – 18 m. berniukai	2800

*Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymas Nr. V-836 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų patvirtinimo“

PAGRINDINĖS MAISTINĖS MEDŽIAGOS (1)

BALTYMAI

Baltymai sudaryti iš aminorūgščių, kurios gali būti esminės arba neesminės. Esminių aminorūgščių organizmas nepasigamina pats, todėl jų būtinai reikia gauti su maistu.

Maitinantis būtina gauti įvairių aminorūgščių, dėl to ir gyvūninės, ir augalinės kilmės baltymai yra naudingi.

Baltyminių maisto produktų grupė apima gyvūninės ir augalinės kilmės produktus: mėsą, paukštieną ir kiaušinius; jūros gėrybes; riešutus, sėklas ir sojos produktus. Pupelės, avinžirniai ir lęšiai gali būti laikomi baltyminių maisto produktų ir daržovių grupės dalimi. Baltymų yra ir kitų maisto grupių, pavyzdžiui, pieno produktuose.

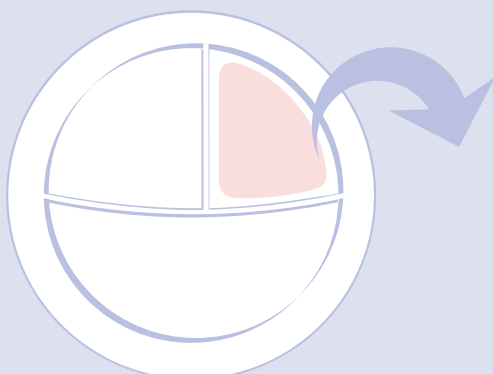


BALTYMŲ POREIKIS PAGAL AMŽIAUS GRUPES

7–12 mėn. amžiaus vaikams – **7–15 proc.** paros maisto davinio energinės vertės;

12–24 mėn. amžiaus vaikams – **10–15 proc.** paros maisto davinio energinės vertės;

2–18 m. vaikams – **10–20 proc.** paros maisto davinio energinės vertės.



Ketvirtadalį lėkštės užpildykite daug baltymų turinčiais produktais

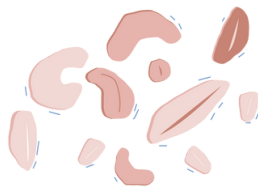
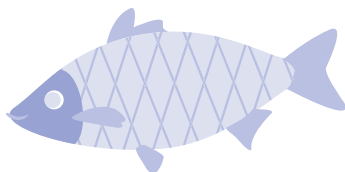
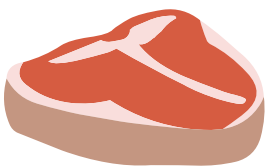
KOKIUS PRODUKTUS PASIRINKTI?

Vartokite įvairius augalinės kilmės baltymų turinčius produktus.

- **Ankštiniai augalai:** lęšiai, įvairios pupelės, avinžirniai, žirniai, sojos pupelės (produktai iš sojos: tofu, tempė ir kt.).
- **Riešutai ir sėklos:** medžių ir žemės riešutai (migdolai, pistacijos, anakardžiai, graikiniai riešutai, lazdyno riešutai, pekaninės karijos). Porcijos dydis: 1 sauja riešutų (apie 30 g). Riešutų kremai, sėklos (pavyzdžiui, kanapių, moliūgų, saulėgrąžų, linų, sezamų).

Gyvūninės kilmės baltymų šaltiniai.

- **Žuvis ir jos produktai:** valgykite du tris kartus per savaitę apie 300 g žuvies ar jos produkto, iš kurių bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pavyzdžiui, lašiša, upėtakis, skumburė ar silkė. Porcijos dydis – apie 100 g. Ribokite arba saikingai vartokite plėšriąsias žuvis (ešerį, lydeką, tuną, kardžuvę), kuriose gali būti gyvsidabrio.
- **Mėsa, paukštiena, kiaušiniai:** rinkitės liesą mėsą ir jos produktus. Ribokite perdirbtos ir raudonos mėsos kiekį. Iš riebios mėsos ir jos gaminių gaunama daug sočiųjų riebalų rūgščių. Ribokite perdirbtos, rūkytos, sūdytos ir konservuotos mėsos gaminių vartojimą.



PAGRINDINĖS MAISTINĖS MEDŽIAGOS (2)

ANGLIAVANDENIAI IR SKAIDULINĖS MEDŽIAGOS

Angliavandenių turintys produktai yra pagrindinis augančio organizmo energijos šaltinis, jie palaiko gerą savijautą. Svarbu rinktis tinkamas kilmės produktus, kuriuose daug vitaminų, mineralų ir maistinių skaidulinių medžiagų.

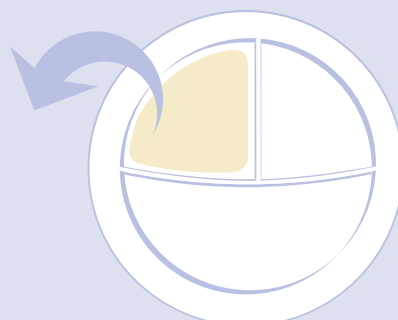
Skaidulinės medžiagos – tai angliavandeniai, kuriuos skaldo ne virškinimo fermentai, o žarnyno mikrobiota. Vandenyje netirpios skaidulinės medžiagos skatina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, sukelia ilgesnį sotumo pojūtį ir gali padėti sumažinti gliukozės ir cholesterolio kiekį kraujyje.



Vaikų ir suaugusiųjų mityboje angliavandeniai turi sudaryti **45–60 proc.** paros maisto davinio energinės vertės, iš jų cukrų kiekis neturi viršyti 10 proc. paros maisto davinio energinės vertės.

Skaidulinių medžiagų nuo 1 m. amžiaus rekomenduojama gauti **8,0–12,5 g / 1 000 kcal** energijos. Vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą normą, t. y. **25–35 g** arba apie **12,5 g / 1 000 kcal** energijos.

Ketvirtadalį lėkštės skirkite daug skaidulinių medžiagų turintiems viso grūdo produktams



KOKIUS PRODUKTUS PASIRINKTI?

Vartokite įvairius grūdinius produktus, daržoves ir vaisius:

Visi grūdai naudojami kaip ingredientai ar patiekalo dalis: pavyzdžiui, burnočiai, miežiai, griekiai, bulguras, soros, avižos, bolivinė balanda, tamsūs rugiai, viso grūdo kruopos bei laukiniai ir rudieji ryžiai. Rinkitės viso grūdo ruginę ar kvietinę duoną, baltą duoną, turinčią didesnę skaidulinių medžiagų kiekį (daugiau nei 6 g / 100 g) ir mažesnę cukraus (ne daugiau kaip 5 g / 100 g) bei druskos (ne daugiau kaip 1 g / 100 g) kiekį.

Vis daugiau tyrimų rodo, kad viso grūdo dalių kruopos ir kiti mažiau apdorotų angliavandenių turintys produktai ir sumažintas rafinuotų grūdų kiekis daugeliu atžvilgių pagerina sveikatą.

VS

VISAS GRŪDAS



- **Luobelė.** Tai išorinis sluoksnis, kuriame gausu skaidulinių medžiagų, B grupės vitaminų ir mineralų.
- **Gemas.** Jame gausu vitamino B, taip pat yra baltymų, mineralų ir sveikatai palankių riebalų.
- **Endospermas.** Jame gausu krakmolo, taip pat galima rasti baltymų, nedidelį kiekį skaidulų, mineralų ir vitaminų.

RAFINUOTAS GRŪDAS



- **Endospermas.** Jame gausu krakmolo, taip pat galima rasti baltymų, nedidelį kiekį skaidulų, mineralų ir vitaminų.

Kai grūdai rafinuojami, paliekamas tik jų endospermas – lėčiausiai gendantis grūdo dalis.

GLITIMAS. KAS TAI?

Glitimas yra baltymas, randamas kviečiuose, rugiuose, miežiuose ir kai kuriuose apdorotuose maisto produktuose.



Beglitimė dieta neturėtų būti kiekvieno žmogaus tikslas. Jos laikytis reikia tik esant tam tikroms sveikatos problemoms: sergant celiakija, turint alergiją kviečiams ar neceliakinį jautrumą glitimui. Kitu atveju glitimo atsisakyti nereikėtų.

Su glitimo vartojimu susiję sutrikimai

Celiakija – su imunine sistema susijusi plonosios žarnos uždegiminė liga, kurią genetiškai jautriems asmenims sukelia tam tikros rugiuose, kviečiuose, miežiuose esančios medžiagos. Celiakija sergantiems asmenims glitimo vartojimas sukelia įvairaus laipsnio žarnyno pažeidimą, kuris daugumai išnyksta laikantis beglitimės dietos.

Alergija kviečiams (jų baltymams) gali pasireikšti po kelių minučių, valandų ar dienų. Esant greitojo tipo alergijai simptomai pasireiškia labai greitai po jautrinančio maisto vartojimo, o kartais sukelia ir gyvybei pavojingus simptomus, bet nesukelia nuolatinių virškinimo trakto ar organų pažeidimų.

Neceliakinis jautrumas glitimui – ne imuniteto sukeltas jautrumas maisto produktams. Simptomai gali pasireikšti praėjus kelioms valandoms ar savaitėms po glitimo turinčių produktų vartojimo.

Glitimo turintys produktai nėra nepalankūs sveikatai

Įtraukę glitimo turinčius produktus į „netinkamo“ maisto kategoriją be priežasties, pradedame intensyviai stebėti, kur jo yra, o kur nėra. Taip perdėtai stebėdami kiekvieną produktą rizikuojame susikurti nesveiką požiūrį į maistą, ir tai gali sukelti tiek fizinės, tiek psichologinės sveikatos problemų ar net valgymo sutrikimus.

PAGRINDINĖS MAISTINĖS MEDŽIAGOS (3)



RIEBALAI

Riebalai yra pagrindinė maistinė medžiaga, kuri gamina didelį kiekį energijos. Riebalai sudaro visas organizmo ląsteles ir jų būtina gauti su maistu.

Jie yra geras energijos šaltinis, dalyvauja termoreguliacijos procesuose, suteikia maistui juslines savybes (skonį, spalvą, kvapą), lėtina virškinimą, suteikia ilgesnį sotumo jausmą.

Kartu su riebalais gauname riebaluose tirpstančių vitaminų A, D, E, K ir geriau juos pasisaviname.

Nuo riebalų rūgščių sudėties priklauso ir jų savybės. Riebalai, turintys daug sočiųjų riebalų rūgščių, kambario temperatūroje būna kieti (pavyzdžiui, jautienos, kiaulienos riebalai, sviestas), o dauguma augalinių riebalų, kurie sudaryti iš nesočiųjų riebalų rūgščių, yra skysti. Su riebalų turinčiu maistu būtina gauti nepakeičiamų riebalų rūgščių omega-3 ir omega-6, kurių organizmas pats nepasigamina.

RIEBALAI TURI SUDARYTI:

7–12 mėn. amžiaus vaikams – **30–35 proc.** paros maisto davinio energinės vertės;

12–24 mėn. amžiaus vaikams – **30–35 proc.** paros maisto davinio energinės vertės;

2–18 m. vaikams – **25–35 proc.** paros maisto davinio energinės vertės.

- Sočiosios riebalų rūgštys turėtų sudaryti iki 10 proc. visų amžiaus grupių žmonių mitybos.

KOKIUS PRODUKTUS PASIRINKTI?



Riebalai yra naudinga ir būtina mitybos dalis, tačiau reikia žinoti, kokie riebalų šaltiniai yra sveikatai palankiausi, kuriuos reikėtų rinktis dažniau, o kurių vartojimą būtina sumažinti.

Sočiosios riebalų rūgštys dalyvauja cholesterolio apykaitoje ir turi sudaryti mažiau kaip 10 proc. paros maistinės vertės. Cholesterolis būtinas normaliai vaiko organizmo veiklai, jo yra visose žmogaus organizmo dalyse, jis yra ląstelių sudedamoji dalis. Sočiųjų riebalų rūgščių turi riebus mėsos ir pieno produktai, palmių ir kokosų aliejai.

Nesotieji riebalai (kambario temperatūroje yra skysti) gali normalizuoti cholesterolio kiekį kraujyje, mažinti uždegiminius procesus organizme, stabilizuoti širdies ritmą ir atlikti daugybę kitų naudingų funkcijų. Nesotųjų riebalų daugiausia turi augalinis maistas, pavyzdžiui, augalinis aliejus, riešutai ir sėklos.

Mononesotųjų riebalų šaltiniai:

- alyvuogių, žemės riešutų ir rapsų aliejus;
- avokadai;
- riešutai (migdolai, lazdyno riešutai ir pekaninės karijos);
- sėklos (moliūgų ir sezamų).

Polinesotųjų riebalų šaltiniai:

- saulėgrąžų, kukurūzų, sojos, rapsų ir linų sėmenų aliejus;
- graikiniai riešutai;
- linų sėklos;
- žuvis.

KOKIUS ALIEJUS PASIRINKTI?

Rekomenduojama	Vartoti saikingai
<p>Rapsų, kukurūzų, alyvuogių, žemės riešutų, dygminių, sojos, saulėgrąžų aliejus.</p> <p>Natūralių aliejų taip pat yra riešutuose (porcijos dydis – 1 sauja riešutų (apie 30 g), sėklose.</p>	<p>Kai kurių tropinių augalų aliejai (kokosų, palmių) nerekomenduojami, nes juose yra daugiau sočiųjų riebalų rūgščių nei kituose aliejuose.</p> <p>Gyvūninės kilmės riebalai (taukai, sviestas) ir daug sočiųjų riebalų turintys kietieji margarinai.</p>

ALIEJŲ PANAUDOJIMAS

Pirmos grupės aliejus

Lydimosi temperatūra pasiekama esant **230–260 °C**. Šiai grupei priklauso augalinis aliejus, galintis išlaikyti aukštą šiluminio apdorojimo temperatūrą. Toks aliejus (avokadų, migdolų, abrikosų branduolių, dygminių, saulėgrąžų, sezamų) tinka kepimui, virimui, gruzdinimui.

Antros grupės aliejus

Lydimosi temperatūra pasiekama esant **180–230°C**. Šios grupės aliejus (rapsų, vynuogių sėklų, dygminių, kokosų, sojos, graikinių riešutų) tinka gruzdinimui, kepimui.

Ketvirtos grupės aliejus

Trečios grupės aliejus

Lydimosi temperatūra pasiekama esant **130–180°C**. Toks aliejus (sezamų, žemės riešutų, alyvuogių, kokosų) tinka lengvam gruzdinimui, padažų, salotų gamybai.

Lydimosi temperatūra pasiekama esant **100–104 °C**. Tai sodraus kvapo aliejai (agurklių, kviečių gemalų, sėmenų), labiau tinkantys pagardams, padažams, košėms, sriuboms, salotoms paskaninti, jie gali būti dedami į baigiamą gaminti patiekalą skoniu pagerinti. Tokie aliejai netinka kaitinimui (pavyzdžiui, kepimui).

PIENO PRODUKTŲ VARTOJIMO REKOMENDACIJOS



Pienas ir jo produktai – svarbi mitybos raciono dalis, šie produktai vartojami siekiant sveikatai palankios ir subalansuotos mitybos, nes jie yra vienas pagrindinių baltymų, nepakeičiamų aminorūgščių, kalcio ir kitų organizmui reikalingų maistinių medžiagų šaltinis. Su pieno produktais gaunamos medžiagos būtinos organizmui tinkamai augti ir vystytis: padeda formuotis dantims, kaulų ir raumenų sistemai, užtikrina tinkamą širdies ir kraujagyslių sistemos darbą.

Didesnio riebumo pieno produktuose yra sočiųjų riebalų rūgščių, kurios gali turėti neigiamą poveikį sveikatai, todėl pagal sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijas šiuos produktus siūloma vartoti rečiau ir saikingai. Rekomenduojama vartoti liesesnius pieno produktus, kuriuose mažiau sočiųjų riebalų rūgščių.

Netoleruojantieji laktozės gali rinktis mažai laktozės turinčius pieno produktus ar produktus be laktozės. Sojos gėrimai ir sojos jogurtai, praturtinti kalciumu, vitaminu A ir vitaminu D, yra įtraukti į pieno produktų grupę, nes jie yra panašūs į pieną pagal maistinę sudėtį.

Rekomenduojama per dieną suvartoti 2–3 porcijas pieno arba pieno produktų, pavyzdžiui, 1 stiklinę pieno arba rūgpienio, pusę stiklinės varškės arba apie 40 g sūrio.

Rekomenduojama	Vengtina
<p>Pieno produktai, įskaitant produktus be laktozės: pienas, pasukos, jogurtas, kefyras, sūriai, praturtintas sojos gėrimas, jogurtas.</p> <p>Reikėtų rinktis produktus, turinčius mažesnę riebalų kiekį.</p>	<p>Grietinė, grietinė ir tepamas sūris neįtrauktas dėl šių produktų sudėtyje esančio didelio riebalų ir mažo kalcio kiekio.</p> <p>Įvairių skonių jogurtai, jogurto gėrimai ir pieno gėrimai, kuriuose yra didelis kiekis cukraus.</p>

PIENO PRODUKTŲ NETOLERAVIMAS IR ALERGIJA



Su pieno produktų vartojimu susiję sutrikimai

Pieno ir pieno produktų netoleravimą sukelia fermento (laktazės), virškinančio laktozę, trūkumas. Maisto netoleravimo simptomai (viduriavimas, pilvo pūtimas, dujų kaupimasis, pilvo skausmai) nėra susiję su imunine sistema. Simptomų pasireiškimo stiprumas priklauso nuo su maistu gautos laktozės kiekio.

Mažesnio laktozės kiekio dieta taikoma siekiant sumažinti laktozės suvartojimą iki toleruojamo lygio (siekiant išvengti simptomų). Naudinga rinktis produktus be laktozės. Fermentuoti pieno produktai geriau toleruojami, nes juose laktozės kiekis yra mažesnis.

Maisto alergija – tai padidėjęs imuninis organizmo atsakas į tam tikrą maisto produktą ar maisto priedą. Tai yra greito tipo reakcija, kuri pasireiškia po trumpo laiko, suvartojus alergiją keliantį produktą.

Taikoma eliminacinė pieno produktų dieta. Turėtų būti užtikrinamas pakankamas kalcio ir fosforo gavimas su maistu.

Laktozės turintys produktai nėra sveikatai nepalankūs

Pieno produktai naudingi sveikatai dėl visaverčių baltyminių, mineralinių medžiagų. Pieno produktų nevertėtų atsisakyti be konkrečios priežasties, nes tai skurdina maitinimosi racioną. Tačiau turint maisto alergiją ar netoleruojant laktozės maistinių medžiagų galima gauti iš kitų šaltinių.

DARŽOVIŲ VARTOJIMO REKOMENDACIJOS (1)

Įvairios daržovės ir vaisiai užtikrina tinkamą vitaminų ir mineralų kiekį. Vartodami tinkamą kiekį daržovių ir vaisių nuolat praturtiname savo organizmą reikalingiausiomis medžiagomis (skaidulomis, vitaminais, mineralais, antioksidantais) iš maisto, ir tai labai svarbu augančiam organizmui. Vartodami vaisius ir daržoves, kaip dalį sveiko maitinimosi raciono, galime sumažinti kai kurių ligų atsiradimo riziką.

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja vaisių ir daržovių vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną ir vienam asmeniui jų suvartoti bent 400 g. Valgydami rekomenduojamą kiekį daržovių ir vaisių taip pat sumažiname virškinamojo trakto sutrikimų, vidurių užkietėjimo atsiradimo riziką,

Žalios spalvos daržovės:

- 1 porcija = 2 stiklinės žalių lapinių daržovių arba 1 stiklinė šviežių ar termiškai apdorotų daržovių.

Visos šviežios, šaldytos ar konservuotos žalios lapinės daržovės ir brokoliai (apdoroti termiškai ar žali): buroko lapai, špinatai, petražolės, lapiniai kopūstai, žalumynai, salotos lapai, gražgarstės, smidrai, žaliosios pupelės, žirniai, žaliosios paprikos, cukinijos, salierai, rūgštynės.



Raudonos ar oranžinės spalvos daržovės:

- 1 porcija = 1 stiklinė šviežių ar termiškai apdorotų daržovių.

Visos šviežios, šaldytos ar konservuotos raudonos ir oranžinės spalvos daržovės (termiškai apdorotos ar žalios): morkos, raudonosios ir geltonosios paprikos, moliūgai, pomidorai.



DARŽOVIŲ VARTOJIMO REKOMENDACIJOS (2)

Pupelės, žirniai, lęšiai:

- 1 porcija = ¼ stiklinės paruoštų pupelių.

Visos sausos arba konservuotos pupelės, žirniai, avinžirniai ir lęšiai, raudonos ir baltos pupelės, pupos, sojos.



Krakmolingos daržovės:

- 1 porcija = 1 stiklinė šviežių ar termiškai apdorotų daržovių.

Visos šviežios, šaldytos ir konservuotos krakmolingos daržovės: kukurūzai, sviestinės pupelės, žirneliai, bulvės, saldžiosios bulvės.

Vengti keptų aliejuje, perdirbtų produktų, bulvių traškučių ir kt.



Kitos daržovės:

- 1 porcija = 1 stiklinė šviežių ar termiškai apdorotų daržovių.

Visos kitos šviežios, šaldytos ir konservuotos daržovės (virtos arba žalios): šparagai, avokadai, bambuko ūgliai, burokėliai, briuseliniai ir kiti kopūstai, žiediniai kopūstai, agurkai, baklažanai, šparaginės pupelės, grybai, svogūnai, ridikai, jūros dumbliai, moliūgai, ropės.



DARŽOVIŲ VARTOJIMO REKOMENDACIJOS (3)

Sveikatai palanki Viduržemio jūros tipo dieta, skirta 2 metų ir vyresniems vaikams, į kurią įtrauktas dienos arba savaitės daržovių kiekis iš grupių ir pogrupių.

Kalorijų kiekis	1000	1200	1400	1600	1800	2000	2200	2400	2600	2800	3000	3200
Grupė ar pogrupis	Dienos ar savaitės kiekis iš kiekvienos grupės											
Daržovių porcijų kiekis per dieną	1	1,5	1,5	2	2,5	2,5	3	3	3,5	3,5	4	4
	Savaitės daržovių kiekis iš pogrupio											
Žalios spalvos daržovės	0,5	1	1	1,5	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	2,5	2,5
Raudonos ir oranžinės spalvos daržovės	2,5	3	3	4	5,5	5,5	6	6	7	7	7,5	7,5
Pupelės, žirniai, lęšiai	0,5	0,5	0,5	1	1,5	1,5	2	2	2,5	2,5	3	3
Krakmolingos daržovės	2	3,5	3,5	4	5	5	6	6	7	7	8	8
Kitos daržovės	1,5	2,5	2,5	3,5	4	4	5	5	5,5	5,5	7	7

*„Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025” p. 149



Pusę lėkštės užpildykite įvairių spalvų daržovėmis

VAISIŲ VARTOJIMO REKOMENDACIJOS

KODĖL?



Vaisių vartojimas ir visavertė dieta prisideda prie tinkamos žarnyno veiklos ir padeda gauti visų organizmui reikalingų vitaminų, mineralų, antioksidantų, maistinių ir skaidulinių medžiagų.

KIEK?

Mokyklinio amžiaus vaikams kiekvieną dieną rekomenduojama suvalgyti 2 porcijas vaisių.

2 porcijos per dieną – apie 150–200 g per dieną / dvi porcijos (pavyzdžiui, du vaisiai arba vaisius ir indelis uogų).

- 1 vidutinio dydžio vaisius;
- ½ stiklinės uogų.

SULTYS

Vaisių sultys nėra sveikatai palanki alternatyva, nes jose nėra visų skaidulinių medžiagų, kurių yra vaisiuje – skaidulinės medžiagos padeda sulėtinti cukraus įsisavinimą ir yra naudingos žarnyno sveikatai. Geriant sultis galima suvartoti daugiau nei būtina cukrų, nes galima išgerti didesnę kiekį.

Dėl šių priežasčių kuo dažniau reikėtų rinktis valgyti vaisius, tačiau vartojant saikingai 100 proc. vaisių sultys gali būti sveikatai palankus pasirinkimas.





UŽPILDYKIME MAISTO LĒKŠTĒ TINKAMAI

Renkantis įvairų maistą mūsų patiekalai išlieka maistingi, skanūs ir įdomūs. Tai taip pat prisideda prie sveikos ir subalansuotos mitybos, nes kiekvienas produktas turi unikalų maistinių medžiagų derinį – tiek makroelementų (angliavandenių, baltymų ir riebalų), tiek mikroelementų (vitaminų ir mineralų).

Pusę lėkštės užpildykime spalvingomis daržovėmis ir vaisiais (pasirinkime juos ir kaip užkandžius), kitą pusę padalykite viso grūdo angliavandenių produktams ir sveikatai palankių baltymų produktams. Taip pat svarbu prisiminti, kad riebalai yra būtina mitybos dalis. Turėtume reguliariai rinktis maistą, kuriame yra didesnis kiekis sveikatai palankiausių nesočiųjų riebalų rūgščių. Renkantis pieno produktus svarbu atkreipti dėmesį ir dažniau vartoti mažiau riebius nesaldintus pieno produktus (ir tinkamą kiekį), norint atsigerti rinktis vandenį ar nesaldintą žolelių arbatą, vengti daug cukraus turinčių saldžiųjų gėrimų, o 100 proc. sultis taip pat vartoti saikingai.



NAUDOTI LITERATŪROS ŠALTINIAI

1. Petkevičienė, L. (2018). Aiškinamasis dietologijos terminų žodynelis.
2. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 "Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo" pakeitimo.
3. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymas Nr. V964. Dėl vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo.
4. Lietuvos dietologų draugija. (2020). Asmens sveikatos priežiūros įstaigose skiriamų dietų aprašas ir dietų skyrimo metodinės rekomendacijos.
5. Stukas R. (2020). Pagrindinės maistinės ir biologiškai aktyvios medžiagos bei jų reikšmė sveikatai. Slauga. Mokslas ir praktika, 3 (267), 11-14.
6. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. (2020). Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025.
7. Visockaitė, S. (2017). Vaikų, sergančių celiakija, klinikos ir diagnostikos ypatumai.
8. US Department of Agriculture. MyPlate.
9. Ruxton, C. H. S., & Myers, M. (2021). Fruit Juices: Are They Helpful or Harmful? An Evidence Review. Nutrients, 13(6), 1815.
10. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba. (2020). Pienas.
11. Vaitkevičiūtė G., Stukas R. (2022) Consumption of milk and dairy products among students, its changing trends and the impact of the COVID-19 pandemic.
12. National Institutes of Health. (2022). Calcium.
13. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. (2020). Metodinė informacinė medžiaga apie mokyklinio amžiaus vaikų sveikatai palankių produktų pasirinkimą.



„RAKTO SKYLUTĖ“ – SIMBOLIS, ŽYMINTIS SVEIKESNĮ MAISTO PASIRINKIMĄ



„NUTRI-SCORE“ MAISTO ŽENKLINIMO SISTEMA – KAS TAI?

