

Sveikos mitybos rekomendacijos

Sveika ir visavertė mityba svarbi visus metus, tačiau mokslo metais padidėja vaikui tenkantis krūvis. Reguliari mityba – pusryčiai, pietūs, vakarienė ir sveiki užkandžiai tarp pagrindinių valgymų.

- Moksleivio diena turėtų prasidėti nuo visaverčių, rekomenduojama – šiltų pusryčių. 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 pradžiai reikalingos energijos, tad blogiausias variantas – jų visai atsisakyti.
- 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. Garnyrui rekomenduojami ryžiai, griekiai ir žalios, virtos arba troškintos daržovės, o riebaluose keptų daržovių derėtų vengti.
- Iš mokyklos namo grįžusio vaiko vakarienė turėtų būti lengva, bet gausi baltymų – pavyzdžiui, liesa žuvis, mėsa, pieno produktai.

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.

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.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Sandra Lukienė

