**Kuo skiriasi vaikų valgiaraštis nuo**

**suaugusiųjų?**

Maisto produktų pasirinkimas didelis, tačiau dažnai tėvams kyla klausimas, kaip tinkamai maitinti vaiką. Kokie veiksniai patys svarbiausi, sudarant vaiko valgiaraštį, tinkamai parenkant maisto produktus, kad būtų užtikrinta visavertė vaiko mityba? Vilniaus miesto universitetinės ligoninės gydytoja dietologė Jūratė Dobrovolskienė teigia, kad sudarant vaiko valgiaraštį svarbiausių principų nedaug, tačiau ne visi tėvai moka jais vadovautis.

**Vaiko mityba ir valgiaraštis priklauso nuo amžiaus**

Pirmiausia vaikų mityba ir valgiaraštis priklauso nuo amžiaus. Nuo gimimo iki vienerių metų vaiko valgiaraštis yra specifinis, todėl vaiko ir mamos mityba rūpinasi pediatrai. Iki vienerių metų vaikas negyventų, jeigu neturėtų motinos pieno arba jo pakaitalų, o toliau prie įvairių maisto produktų vaikas turi būti pratinamas laipsniškai. Kai vaikas pereina prie bendro stalo su suaugusiaisiais, išskiriamos šios vaikų amžiaus grupės, kurioms būdingi tam tikri mitybos ir valgiaraščio ypatumai:
• 1–3 metų amžiaus vaikai. Vaikų mitybos įpročiai, susiformavę per pirmuosius trejus jų gyvenimo metus, dažniausiai išlieka visam gyvenimui. Nuo vienerių iki trejų metų vaikui labai svarbu taisyklingai ir sveikai maitintis dėl to, kad tokiu metu formuojasi viso gyvenimo valgymo įpročiai. Netinkama mityba gali sukelti sveikatos problemų ateityje – nutukimą, alergijas, širdies ir kraujagyslių ligas, cukrinį diabetą ir kitas lėtines ligas, todėl nuo pat ankstyvos vaikystės tėvai vaikui privalo diegti sveikos mitybos piramidės principus. Vaiko valgiaraščio sudarymas, mitybos principai pirmiausia prasideda šeimoje. Todėl, net jeigu vaikas ir lanko ugdymo įstaigą, tėvų atsakomybė, ką ir kaip valgo vaikas, yra didžiausia. Taigi, vos pradėjus vaiką pratinti prie suaugusiųjų meniu, būtina itin atidžiai stebėti, kad jo mityba būtų taisyklinga. Vaikui sulaukus trejų metų, mitybos įpročiai jau būna daugiau ar mažiau nusistovėję.
• 3–7 metų amžiaus vaikai (ikimokyklinio amžiaus vaikai). Vaikui augant, tobulėja jo virškinamasis traktas, didėja galimybė valgyti kuo įvairesnį, mažiau apdorotą, nesusmulkintą maistą.
• I–IV klasės mokiniai (mokyklinio amžiaus vaikai), perėję iš darželio į mokyklą, sveikos mitybos principus pamiršta. Darželyje vaikai neišvengiamai pavalgydavo, mokykloje neretai atsisako vertingo maisto, jį pakeisdami užkandžiais.
• Paauglystėje atsiranda daug mitybos problemų: nevalgoma pusryčių, užkandžiaujama saldžiai ir riebiai. Neretai per dieną nevalgoma arba suvalgoma daug produktų, kuriuose gausu maisto priedų, dirbtinių saldiklių bei sintetinių dažiklių.

**Fizinio aktyvumo veiksnys vaikams yra vienas iš svarbiausių**

Lietuvoje tiek vaikų, tiek suaugusiųjų mityba ir valgiaraštis turi remtis sveikos mitybos piramide, Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijomis. Reikėtų pabrėžti, kad pastaraisiais metais sveikos mitybos piramidės modelis šiek tiek pakito, atsižvelgiant į tai, kad visuose žmogaus amžiaus tarpsniuose fizinis aktyvumas labai sumažėjo. Tai nulėmė kompiuterio atsiradimas vaikų aplinkoje, kuris ir sukelia vaikų nejudrumą. Todėl pirmą vietą sveikos mitybos piramidėje užima fizinis aktyvumas. Vaikams jis yra vienas iš svarbiausių.

**Maisto kiekis, kokybė ir valgymo režimas lemia vaiko sveikatą ateityje**

Vaikams, kaip ir suaugusiems žmonėms, daugiausiai reikėtų valgyti tų maisto produktų, kurie yra sveikos mitybos piramidės apačioje. Iš esmės vaikų valgiaraštis, remiantis mitybos piramide, mažai skiriasi nuo suaugusiųjų valgiaraščio. Tačiau reikia pabrėžti, kad net iki 21 metų amžiaus žmogaus organizmas vystosi, o tai yra ilgas laiko tarpas. Nuo gimimo iki 3 metų amžiaus bręsta virškinamoji sistema, todėl vaiko organizmas yra daug ko nepajėgus virškinti, pasisavinti tų maisto produktų, kuriuos gali suaugusiojo žmogaus organizmas.

Mitybos specialistai tiek suaugusiesiems, tiek vaikams rekomenduoja užuot valgius keletą kartų per dieną po daug, padalinti dienos maistą į 4–5 mažesnes porcijas. Toks valgymo režimas leidžia pasirinkti kuo įvairesnį maistą, apsisaugoti nuo persivalgymo. Vaikas turi kuo dažniau gauti šviežią, namuose gamintą maistą. Pramonių produktų reikėtų vengti tiek vaikams, tiek suaugusiesiems. Vaikams, o ypač paaugliams, reikia pabrėžti, kad reikia rinktis tuos maisto produktus, kuriuose mažiausiai maisto priedų. Tikrai labai liūdna, kai vaikas, sveriantis 10–15 kg, valgo kelis kartus per dieną maisto produktus, kurie yra pagaminti, paskaičiavus maisto priedų leidžiamą normą asmeniui, sveriančiam 70 kg.

Su maistu gaunamos medžiagos (baltymai, riebalai, angliavandeniai) suteikia energijos, reikalingos augimui bei įvairioms cheminėms reakcijoms ir fiziologiniams procesams, vykstantiems organizme, palaikyti. Tinkamas maisto medžiagų parinkimas vaiko augimui turi lemiamą reikšmę, nes pavojingas ne tik šių medžiagų trūkumas, bet ir perteklius. Pagrindiniai visaverčių baltymų šaltiniai yra gyvuliniai baltymai: mėsa, žuvis, pieno produktai, kiaušiniai, augalinės kilmės baltymai – grūdų (duona, košės), sojų patiekalai, ankštinės kultūros. Riebalai vaiko sveikatai kenkia tik tada, kai jų organizmas gauna per daug. Pagrindiniai riebalų šaltiniai turėtų būti pieno produktų, žuvies patiekalų riebalai, augaliniai aliejai. Vaikų mityboje sviestą keisti margarinu nerekomenduojama, abu šie produktai valgomi su saiku, turi vienodą teigiamą reikšmę vaiko mityboje. Per didelis riebalų vartojimas skatina nutukimą, širdies kraujagyslių ligų, 2 tipo cukrinio diabeto grėsmę. Angliavandeniai aprūpina organizmą energija. Grūdiniai produktai, duona, bulvės krakmolas rekomenduojami valgyti vaikams kiekvieną dieną. Svarbų vaidmenį vaiko mityboje turi vaisių ir daržovių patiekalai. Vaisiai, kuriuose yra daug cukraus, slopina apetitą, todėl per dieną suvalgyti 2–3 vaisius vaikui pakanka. Vaiko augimo procesui labai svarbus yra vanduo. Jis palengvina virškinimą, padeda sureguliuoti kūno temperatūrą bei medžiagų apykaitą.

**Svarbiausias vaikų valgiaraščio principas – maisto produktų įvairovė**

Kiekvieną dieną vaikas turėtų valgyti skirtingus produktus iš penkių pagrindinių maisto piramidės grupių, neužmiršdamas fizinio aktyvumo reikšmės. Tai yra grūdai; daržovės ir vaisiai; mėsa, žuvis ir kiaušiniai; pienas ir pieno produktai; augaliniai aliejai ir sviestas. Produktų įvairovė suteikia vaikui reikalingų maistinių medžiagų bei neleidžia priprasti valgyti vienodus maisto produktus. Jei kurių nors produktų vaikas nemėgsta, įkyriai neverta siūlyti. Vaikų nenoras valgyti, tai, kas jiems neskanu. Dažnai vaikai ypač nemėgsta virtų daržovių. Jei vaikas nevalgo savaitę ar dvi, tai trumpas laikotarpis, ir tėvams reikėtų prisitaikyti prie vaiko. Jei vaikas pradeda badauti ir išvis nieko nebevalgyti ilgesnį laiką, reikėtų kreiptis pagalbos į psichologą. Būna vaikų, kurie valgo tik vienos rūšies produktus. Jei vaikas valgo daugiau nei dvylika maisto produktų rūšių, baimintis nevertėtų, tačiau jei tik kelias rūšis, gali atsirasti valgymo sutrikimų. Negalima bausti ir versti mažylį valgyti to, ko jis nenori, tačiau reikia stengtis, kad vaikas gautų jam reikalingas maisto medžiagas ir būtiną energijos kiekį, kad ateityje nekiltų sveikatos problemų.

**Patarimai tėvams**

• Šviežių daržovių įtraukimas į valgiaraštį vaikui iki 3 metų amžiaus yra ribotinas dėl nesusiformavusių krūminių dantų. Tokio amžiaus vaikui tikslinga duoti troškintų arba virtų daržovių.

• Augalinių riebalų būtinai turi patekti į vaiko valgiaraštį. Taip pat netikslinga manyti, kad sviestas, grietinė, t.y. pieno riebalai, turi būti išbraukiami iš vaiko valgiaraščio. Šiuo atveju svarbi suvartojamo maisto kiekio kontrolė. Ką tėvai turi žinoti apie savo mitybą, tą turi perimti ir vaikas. Širdies kraujagyslių ligos ir nutukimas tiesiogiai siejasi su per dideliu riebalų suvartojimu: grietinė, sviestas, aliejus kepant maisto produktus. Tėvų kontrolė labai svarbi.

• Sriuba dienos racione būtina. Daržovės vaikams būtinos. Kartais tai būna pagrindinis daržovių gavimo būdas mažam vaikui.

• Pienas ir jo produktai niekur neturėtų dingti iš mažylio meniu ir po jo pirmojo gimtadienio. Žinoma, jei tik jis nėra alergiškas pieno produktams. Pieno riebalai vaikui reikalingi, tačiau reikia nepamiršti pieno produktų porcijų dydžio. Porcijos turi atitikti vaiko amžių..

• Košės būtinos vaikams, o ypač duona. Porcijos taip pat turi atitikti vaiko amžių. Reikėtų dažniau valgyti juodos duonos, grikių, avižinių dribsnių košių, rečiau sausainių, pyragėlių, bandelių ar kitų saldžių kepinių.

• Mėsa turėtų būti patiekiama taip, kad vaikas ją galėtų sukramtyti. Tinka patiekalai iš maltos mėsos, troškinti maži mėsos gabalėliai, virta paukštiena. Patariama riboti riebaluose keptos mėsos vartojimą, vengti dešrelių ir prastos kokybės mėsos. Bent du kartus per savaitę vaikui reikėtų duoti žuvies. Daug vertingų medžiagų yra kiaušinyje. Per savaitę vaikas turėtų suvalgyti 2–4 kiaušinius. Vaikui reikėtų pasiūlyti ir ankštinių daržovių (pupelių, žirnių, lęšių). Mėsa arba žuvis turi būti kiekvienos dienos vaiko racione.

• Suaugusiesiems rekomenduojama išgerti ne mažiau kaip 2 litrus vandens per dieną. Vaiko organizmui vanduo taip pat labai svarbus, todėl itin svarbu kuo anksčiau įpratinti vaiką tai prisiminti. Šis naudingas įprotis liks visam gyvenimui. Vaikams apibrėžtų vandens vartojimo kiekių nėra. Tačiau, jei vaikas visiškai negeria arba geria labai daug, reikia aiškintis priežastis, kodėl taip yra. Įpratinkite vaiką gerti paprastą vandenį, arbatą, o ne spalvotus, dažniausiai cukraus pakaitalais saldintus gėrimus. Vaisiais, sriubomis kompensuoti trūkstamą skysčių kiekį sunkoka, nes reikia suvalgyti gana daug.

• Visiškai uždrausti mažiems vaikams saldumynų negalima, norint suformuoti taisyklingus jų mitybos įpročius. Kur kas išmintingiau tiksliai nustatyti laiką, kada galima valgyti saldumynus: po pusryčių, pietų, per šventes, išvykas, gimtadienius ir pan. Žinoma, saldumynai turi būti vartojami nedideliais kiekiais.

• Daugelis tėvų mano, jog visavertiškai valgantis vaikas vis tiek stokoja vitaminų. Riebaluose tirpstantys vitaminai gali apkrauti vaiko organizmą. Jokiu būdu negalima diegti, jog vaikui nuolat reikia vitaminų. Apie sveiką mitybą, maisto porcijas reikia kalbėti dažniau. Ypač apie grūdines kultūras, duoną. Šaltuoju metų laiku rekomenduojamas vitaminas C, taip pat atsižvelgiant į vaiko amžiui skirtą dozę. Po ligos vaikui taip pat būtini vitaminai. Reikia pažymėti, kad vitaminai turi alergiją sukeliančių medžiagų. Vyresnėse klasėse vaikams ir paaugliams, kurie dirba protinį darbą, vitaminų reikia, tačiau juos skirti gali tik specialistai.

Gydytoja Inga MARKŪNAITĖ