

Mokinių mityba



Ką dėti į mokyklinuko pietų dėžutę?

Sveika mityba lemia ne tik harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą, vystymąsi, bet ir darbingumą, sugebėjimą mokytis, susikaupti. Norint, kad vaiko mityba būtų visavertė ir teisinga, negręstų įvairios ligos, alergijos, būtina nuo mažens ugdyti sveikos mitybos įpročius. Visuomenės sveikatos specialistai pataria tėvams – nuo mažens formuoti tinkamą požiūrį į maistą, natūralius ir visaverčius produktus, įtraukti vaikus į maisto ruošos procesą ir, žinoma, patiems rodyti teisingą pavyzdį.

Energiniai poreikiai



Atsižvelgiant į amžių, mokinių dienos energiniai poreikiai sudaro apie 1500-2500 kcal, o papildomai fizine veikla užsiimančių vaikų - ir daugiau. Todėl mitybos specialistai pataria paros raciono kalorijas paskirstyti tokiomis proporcijomis:

- Pusryčiams – 25 proc.,
- Pietums – 35 proc.,
- Priešpiečiams ir pavakariams – po 20 proc.,
- Vakarienei – 20 proc.

Vakarienę vaikams rekomenduojama suvalgyti ne vėliau kaip 1,5 – 2 val. prieš miegą. Būtina kasdien pusryčiauti!

Pusryčiai



Mokyklinio amžiaus vaikai turėtų valgyti tris kartus per dieną ir užkandžiauti tarp pagrindinių dienos valgių. Pageidautina - tomis pačiomis valandomis. Svarbu, kad vaikas valgytų kuo įvairesnį maistą ir išliktų optimalus suvartojamų maisto sudedamųjų dalių santykis. Augančiam organizmui pusryčiai turėtų tapti įprastu dienos pradžios ritualu. Rytą būtina organizmą papildyti energetinių medžiagų tolimesnei fizinei ir protinei veiklai, ypač vaikams, nes būtent pirmoje dienos pusėje jie užsiima aktyvia protine veikla – įsisavina naują informaciją, atkuria jau žinomą. Mažųjų pusryčiams geriausiai tinka pienas, jogurtas, varškė, įvairūs sūriai, kiaušiniai su natūralia rugine duona ar batonu, košės ir kiti natūralūs produktai, turintys daug vertingų medžiagų, neapkraunantys organizmo ir suteikiantys užtektinai energijos. Jei auginate nevalgiuką, teks pasitelkti visą kūrybiškumą ir fantaziją – mažųjų valgytojų apetitą žadina išmoningai, estetiškai ir gražiai patiektas valgis.

Žaismingai patiekta kiaušinienė, kitokios formos blynėliai ar žavi fantazija lėkštėje kur kas skaniau nei paprastai virtas kiaušinis ar dešrelės.

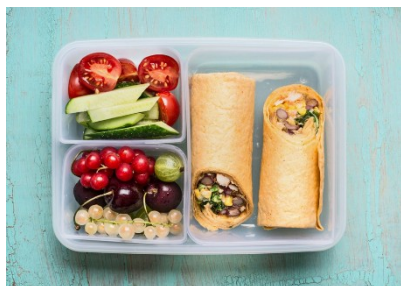
Pietūs mokykloje

Mokyklos valgykloje pietums turi būti patiekiamas karštasis patiekalas iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų (bulvės, makaronai, kruopos ir pan.). Su karštu patiekalu turi būti patiekiamos daržovės ar vaisiai arba jų salotos, duona (rekomenduojama ruginė) ir gėrimas (rekomenduojama vanduo).



Naminis maistas

Namuose paruošti priešpiečių ar pietų rinkiniai ir supakuoti į spalvotas dėžutes, geras pasirinkimas ne tik tiems, kurie nevalgo pietų mokyklų valgykloje, bet ir tiems, kurie, nuskambėjus paskutinės pamokos skambučiui, skuba į įvairiausių būrelius, muzikos ir dailės mokyklas. Taip pat pradinukams, kurių diena mokykloje tęsiasi vos iki 12-13 val., todėl sočius ir garuojančius pietus jie valgo namie arba iki 18 val. todėl dar nori užkandžiauti. Sumuštiniai, vaisiai ar šalti užkandžiai niekada neatstos karšto maisto, tačiau namuose paruošti sveiki kąsnėliai – kur kas geriau nei bulvių traškučiai, mėsainiai, gruzdintos bulvytės ir saldūs gėrimai.



Ką dėti į pietų/priėšpiečių dėžutę?

Vaisiai. Tai gali būti obuolys, kriaušė, apelsinas, bananas ar kiti vaisiai, kuriuos mėgsta vaikas. Nevalgiukams suverkite vaisių vėrinėlių – ant medinio iešmo pakaitomis verkite kubeliais pjaustytų vaisių gabalėlius.

Daržovės. Šiaudeliais pjaustytos daržovės (salierai, morkos, agurkai) ir padažas, į kurį mirkamos ir skanaujamos daržovės. Tai su žolelėmis išsukta varškė, kreminis sūris, daržovių trintinis.

Sumuštiniai. Sumuštiniai šiaip jau nėra blogas maistas – rinkitės duoną iš viso grūdo miltų, nepamirškite daugiau lapinių ir kitų daržovių, sviestą galite keisti trinta varške su prieskoniais. Suteptus sumuštinčius galite išspausti norimo sausainio formele – gausite žaismingą sumuštinį.

Įvairūs lavašų suktinukai, įdaryti daržovėmis, mėsa, žuvimi, sūriu – dar viena variacija sumuštinčių tema. Mažos porcijos kur kas patrauklesnės ir lengviau įveikiamos, todėl paruoškite mažus sumuštinukus.

Lengvos salotos. Daržovių, vaisių, su vištiena ar žuvimi, makaronais, ryžiais, lęšiais ar kitomis kruopomis. Svarbiausia, kad salotos būtų ruoštos namie, o pirktos prekybos centre.

Pieno produktai - jogurtas, varškė, sūris, sūrio lazdelės, sūreliai ir kt.

Namie kepti saldūs ir nesaldūs pyragai, vienas ar du keksiukai – kur kas geriau nei pirktinė bandelė.

Kaip išsirinkti pietų dėžutę?



Pietų dėžutė – jūsų vaiko turtas ir džiaugsmas, todėl šį svarbų pirkinį išsiruoškite rinktis kartu, atsižvelkite į vaiko skonį, pomėgius ir pageidavimus. Mokyklinio amžiaus vaikams patiks itin ryškios ir spalvingos dėžutės, puoštos animacinių filmų herojais ar margintos įvairiais piešiniais ir ornamentais. Venkite plastikinių, pagamintų iš sveikatai pavojingo plastiko (polivinilchlorido – PVC). Dėžutės dydis priklauso ir nuo valgančiojo amžiaus bei mitybos įpročių. Prieš pirkdami įsitikinkite, kad jūsų vaiko poreikiams ji nebus nei per didelė, nei per maža. Dėžutė, kurioje laikomi priešpiečiai ar pietūs, privalo būti sandari. Antraip jūsų mokyklinukas gali likti be pietų, o jūs vargsite valydami kuprinę ir bandydami išgelbėti suteptus daiktus.

Įtraukite mažuosius į priešpiečių ar pietų ruošimo procesą. Vykite kartu apsipirkti, atsižvelkite į vaiko pageidavimus ir pasiūlymus, ką jie norėtų valgyti pietums. Tikėtina, kad priešpiečius, prie kurių ruošos prisidėjo pats, vaikas valgys su kur kas didesniu malonumu.

Menu planuokite su vaikais. Leiskite vaikui išsakyti savo nuomonę – tai padės jums suprasti, ką jūsų vaikas mėgsta labiausiai, suplanuoti maistingus, paprastus ir sveikus pusryčius, priešpiečius ar pietus.



Parengė Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė