

VAIKŲ NUTUKIMAS IR PER MAŽAS SVORIS. SVEIKI VAIKŲ MITYBOS ĮPROČIAI.



Sveika mityba svarbi:

- sklandžiai vaiko raidai (augimui, vystymuisi, fiziniam ir protiniam darbingumui);
- gyvybinių organizmo funkcijų palaikymui;
- organizmo aprūpinimui maistinėmis medžiagomis;
- imuniteto gerinimui ir stiprinimui.

Vaikui augant formuojasi jo **sveikos gyvensenos bei mitybos įpročiai**. Vaikai ne visada gali patys teisingai nuspręsti ir pasirinkti, kuo ir kaip maitintis, todėl ypatingai svarbus vaidmuo tenka ne tik vaikų ugdymo įstaigoms, bet ir šeimai, kuri yra svarbus veiksnys formuojant ir palaikant sveikos mitybos įpročius.



Vaikų nutukimas – tai pernelyg didelis riebalų susikaupimas organizme, trukdantis normaliam organizmo funkcionavimui. Kūno svoris didėja kai su maistu gaunamos energijos kiekis viršija išsikvojamos energijos kiekį.

Per mažas svoris – priešinga būklė nutukimui, kai su maistu gaunama nepakankamai maistinių medžiagų ir energijos. Tai ne tas pats, kas vaiko lieknumas.

Nustatyti, ar svoris yra normalus, per mažas ar per didelis, padeda **kūno masės indekso (KMI)** apskaičiavimas. Gauta reikšmė lyginama su KMI standartais.

$$KMI = \frac{MASĖ (KG)}{\bar{UGIS}^2 (M)}$$



Vaikų nutukimas ir per mažas svoris gali sukelti **ilgalaičius sveikatos sutrikimus**, turėti įtakos psichinei ir emocinei būklei. Netinkama mityba gali paveikti širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo, kaulų ir raumenų, endokrininę ir kitas sistemas. Gali pasireikšti energijos trūkumas, nuovargis.

PATARIMAI SVEIKAI MITYBAI

Nutukimą turintiems vaikams

- **Užtikrinkite valgymą reguliariai**, ne rečiau kaip kas 4 val., valgyti lėtai, neskubant, nevalgyti gausios vakarienės ir prieš miegą (paskutinis valgymas likus 2 val. iki miego).
- **Mokykite vaiką tinkamai pasirinkti maisto produktus**, nes kūno svorio reguliavimo pagrindas yra maisto subalansavimas, rinktis maisto produktus pagal sveikos mitybos piramidę.
- **Kuo mažiau vartokite įvairių riebių padažų** (sviesto, majonezo, salotų užpilo), **venkite riebių užkandžių** (bulvių traškučių, aliejuje keptų kukurūzų ir t.t.), **mažinkite kepiniai vartojamų riebalų kiekį** (svieste ar taukuose apkepti patiekalai) ir atsisakykite iš viso riebaluose bet kokio ruošto maisto.
- Skatinkite vaiką **išgerti pakankamai skysčių**, geriausiai tinka vanduo, vengti sulčių ir kitų daug energijos turinčių gėrimų.
- Visa šeima bendrai turėtų rodyti pavyzdį ne tik sveikai maitindamasi, bet ir kuo daugiau būdama fiziškai aktyvi.

Per mažą svorį turintiems vaikams

- **Venkite konfliktų ir neverskite vaiko jėga valgyti**, nes maitinimas turi būti malonus ir įdomus (indai su žvėrelių paveikslėliais, patiekalai pateikiami gražiai). Būtinai pagirkite vaiką už gerą valgymą. Maisto nelaikykite bausme.
- **Valgykite kartu su vaiku.**
- Venkite gerti (išskyrus vandenį) ar valgyti **likus 1 val. iki pagrindinio valgymo**. Ribokite sulčių suvartojimą (nes tai taip pat maistas) per dieną.
- **Laikykites valgymo režimo**, skirtu laiku valgomi pagrindiniai valgiai ir užkandžiai.
- **Venkite saldumynų** prieš pagrindinį valgį ir tuomet, kai vaikas nevalgo pagaminto patiekalo.
- **Įveskite naujus maisto produktus**, tik duokite ragauti nedideliais kiekiais.
- **Įtraukite vaiką į nesudėtingų patiekalų ruošimą**, tokiu atveju, vaikas mielai valgo pačio pagamintą maistą.
- **Valgio metu nesiblaškykite** – venkite skaitymo, televizoriaus žiūrėjimo, naudojimosi telefonu, planšetėmis, visą dėmesį sutelkite į maistą ir vienas į kitą.