

(p.1, front cover)

# Gera pradžia

## Sveika 1 - 5 metų amžiaus vaikų mityba

Lithuanian translation of *Getting a good start: healthy eating from one to five*

(p.2)

### Gera pradžia

**Visi tėvai nori, kad jų vaikų gyvenimo pradžia būtų sėkminga. Vienas iš pagrindinių būdų, kaip galite padėti savo vaikui – tai pasirinkti, kad jis/ji valgytų teisingą kiekį įvairaus maisto.**

Tai, ką jūsų vaikas valgo ir geria pirmaisiais savo gyvenimo metais, gali turėti įtakos jo/jos sveikatai dabar ir ateityje. Teisingos mitybos įgūdžių formavimas vaikystėje padės pagrindą jų sveikai mitybai vėlesniame gyvenime.

Sulaukęs vienerių metų vaikas jau valgys kartu su šeima. Nuo vienerių iki penkerių metų amžiaus vaikai yra labai jautresni, jie labai sparčiai auga ir vystosi.

Šioje knygelėje pateikta informacija ir patarimai remiasi naujausių mokslinių tyrimų rezultatais, jie padės jums pasiekti, kad jūsų vaikas sėkmingai pradėtų savo gyvenimą.

(p.3)

### Sveika 1 – 5 metų amžiaus vaikų mityba

Sveika mažų vaikų mityba skiriasi nuo sveikos suaugusiųjų mitybos.

Suaugusieji yra skatinami valgyti daugiau ląstelienos ir mažiau riebalų. Tokio pobūdžio dieta suteikia mažiau energijos (kalorijų), tačiau žmogus jaučiasi sočiau. Tačiau tokie patarimai visai netinka mažiems vaikams, kurių skrandžiai yra nedideli ir dėl to jie negali iš karto suvalgyti didelio kiekio maisto.

Jaunesniems negu penkerių metų vaikams reikia valgyti po nedidelį maisto kiekį reguliariais intervalais. Tai nesunkiai pasiekama valgant tris nedidelius maitinimus per dieną (pusryčius, pietus ir vakarienę), tarp kurių galima suvalgyti du – tris maistingus užkandžius. Tarp maitinimų valgomi užkandžiai padeda šio amžiaus vaikams gauti visą jiems reikalingą maistą. Siekiant išvengti karieso, užkandžiai bei gėrimai tarp maitinimų, kai tik įmanoma, turi būti be cukraus (rekomendacijos pateiktos 12 ir 13 psl.).

2 – 5 metų amžiaus vaikai gali **laipsniškai** pradėti valgyti daugiau maisto produktų, kurie yra turtingi ląstelienos ir kuriuose yra mažiau riebalų. Sulaukęs penkerių metų vaikas gali vadovautis sveikos mitybos principais, kaip ir kiti jo šeimos nariai.

**Norint, kad vaikai būtų sveiki, jie turi valgyti įvairius maisto produktus, iš kurių gautų visas reikalingas kalorijas, baltymus, vitaminus ir mineralus. Tai reiškia, kad jie turi valgyti įvairius produktus, priklausančius visoms pagrindinėms maisto grupėms:**

- duoną, kitus grūdus bei bulves;
- vaisius ir daržoves;
- mėsą, žuvį ir alternatyvius joms produktus;
- pieną bei pieno produktus.

(p.4)

## **Duona, kiti grūdai bei bulvės**

Į šią maisto grupę įeina visa eilė maisto produktų, kurie yra svarbus energijos (kalorijų) šaltinis. Juose taip pat yra būtinų B grupės vitaminų, kurie reikalingi augimui bei aktyviai gyvensenai. Norėdami daugiau sužinoti apie vitaminus, žr. 15 psl.

Šioje grupėje galima pasirinkti iš labai didelės gausos produktų. Pasistenkite vaikui pasiūlyti įvairių produktų, kad jis įprastų ragauti naują maistą. Galite pasirinkti iš:

- visų rūšių duonos, pvz.: baltos, rudos, rupių kvietinių miltų, kvietinės duonos (wheaten), stambiai maltų miltų duonos, įvairių grūdų duonos, su soda maišytos duonos, bulvių duonos, ragelių, bandelių, chapatti (indiškos duonos), pita duonos, naan (indiškos duonos);
- pusryčių dribsnių, pvz.: Weetabix, Ready Brek, avižinių kruopų, kukurūzų dribsnių, Rice Krispies. Stenkitės vaikams neduoti dribsnių, kurių sudėtyje yra cukraus, medaus ar šokolado, taip padėsite apsaugoti jų dantis nuo karieso;
- roksų, blynų, ragelių, avižinių sausainių, nesaldžių krekerių, duonos traškučių;
- makaronų, rytietišku makaronų ir ryžių (rūšyse be skonio papildų yra mažiau druskos);
- virtų, orkaitėje keptų bulvių ar bulvių košės (bulvytes fri reikėtų riboti – valgyti vieną – du kartus į savaitę).

Šios grupės maisto produktuose yra ir laštelienos, kuri yra būtina sveikiems viduriams. Stenkitės valgyti šių produktų baltą, rudą ir nemaltų grūdų rūšis. Jei vaikui duosite tik nemaltų grūdų produktus, jis/ji pasijus sotus/soti per greitai ir negaus visų jam/jai reikalingų maisto medžiagų bei energijos (kalorijų).

Yra svarbu kiekvieno maitinimo metu suvalgyti bent vieną šios grupės produktą, pvz.: nedidelį dubenėlį dribsnių pusryčiams, duoną kartu su sumuštiniu pietums/pavakariams arba makaronų - kaip vakarienes patiekalo sudėtinę dalį (žr. *Valgiaraščio pavyzdį* 11 psl.). Skirtingiems vaikams bus reikalingi skirtingi šių maisto produktų kiekiai. Be to, kasdien jie irgi nebus vienodi. Vadovaukitės savo vaiko apetitu, tačiau neleiskite jam/jai prisivalgyti vien tik šiais produktais.

(p.5)

Nedidelės šių produktų porcijos gali būti naudojamos kaip tinkami užkandžiai tarp maitinimų.

### **Užkandžių, kuriuos galėtumėte išbandyti, pavyzdžiai:**

- skrudintos duonos juostelės arba duonos traškučiai su užtepamu sūriu;
- pusryčių dribsniai (geriausiai be cukraus, medaus ar šokolado) su pienu;
- roksas su sviestu, margarinu ar kitokiu be cukrių užtepu;
- nedideli sumuštiniai su tinkamu be cukrių įdaru (žr. 13 psl., kur pateikiami įvairūs pasiūlymai);
- ryžių paplotėliai ar duonos lazdelės (jei įmanoma – be druskos).

(p.6)

### **Vaisiai ir daržovės**

Vaisiai ir daržovės yra svarbus vitaminų (ypatingai vitamino C) ir ląstelienos šaltinis. Tamsiai žalios spalvos daržovės turi daug geležies.

Į šią grupę įeina visi vaisiai ir daržovės. Šaldyti vaisiai ir daržovės yra tokie pat vertingi, kaip ir švieži. Konservuotos daržovės ir vaisiai yra taip pat naudingi – rinkitės vaisius savo pačių sultyse ir daržoves be pridėto cukraus ar druskos. Vertingi yra ir džiovinti vaisiai ir daržovės bei vaisių sultys. Bulvės į šią grupę neįeina.

Sveikatos specialistai rekomenduoja suvalgyti mažiausiai penkias vaisių ir daržovių porcijas į dieną. Maži vaikai turi suvalgyti penkias 'vaikiško dydžio' porcijas. Vienos vaikiškos porcijos pavyzdžiai:

- 1/2 obuolio arba 1/2 kriaušės, arba 1/2 banano, arba 1/2 apelsino;
- 1 valgomas šaukštas vaisių salotų, konservuotų arba apvirtų vaisių;
- 1/2 stiklinės braškių arba vynuogių;
- 1 valgomas šaukštas troškintų daržovių;
- 1 valgomas šaukštas pjaustytų žalių daržovių ar salotų lapų.

(p.7)

Norėdami įvykdyti šį planą, stenkitės pasiūlyti vaikams vaisių ir/arba daržovių su kiekvienu maitinimu bei tarpuose tarp maitinimų (žr. *Valgiaraščio pavyzdį* 11 psl.).

Skatinkite vaikus valgyti įvairius vaisius ir daržoves. Leiskite jiems mėgautis mėgstamais vaisiais bei daržovėmis, tačiau kartais pabandykite pasiūlyti ir nedidelius kiekius tų, kurių jie nelabai mėgsta. Daugumai vaikų naujus produktus reikia paragauti kelis kartus, kol jie galiausiai nusprendžia juos valgyti.

Jei jūsų vaikas nevalgo jokių daržovių, nedarykite iš to tragedijos. Dažnai vaikai su malonumu jas valgo kituose patiekaluose, pvz.: sriuboje ar troškinyje. Daržovių nemėgstantys vaikai dažnai valgo daugiau vaisių.

Mažiems vaikams daro poveikį tai, ką jie mato aplink save – taigi pasistenkite jiems parodyti, kad patys mėgstate vaisius ir daržoves!

### **Keletas pasiūlymų:**

- 3-4 minutes prieš baigiant išvirti ryžiams ar makaronams, į juos įdėkite šaldytų daržovių, pvz.: žirnelių ar kukurūzų;
- į bulvių košę įmaišykite trintų morkų, pastarnokų ar griežčių;
- įdėkite daugiau daržovių į troškinius;
- į jogurtą įdėkite šviežių ar konservuotų savo sultyse pjaustytų vaisių;
- į pieniškus desertus įdėkite apvirtų vaisių, pvz.: obuolių ar slyvų;
- užkandžiams tarp maitinimų pasiūlykite vaisių ir daržovių gabalėlių.

(p.8)

## **Mėsa, žuvis ir alternatyvūs produktai**

Šie maisto produktai yra puikus baltymų, kurie reikalingi augimui bei vystymuisi, šaltinis. Juose taip pat yra svarbių vitaminų, kai kuriuose iš jų – nemažai geležies.

Į šią grupę įeina:

- raudona mėsa, pvz.: jautiena, avienu, kiauliena, šoninė, kumpis, kepenys;
- vištiena ir kalakutiena;
- žuvis, tame tarpe žuvies konservai, žuvies piršteliai;
- perdirbta mėsa ir jos produktai, pvz.: dešros, mėsainiai, vištienos kšneliai;
- kiaušiniai (visi kiaušiniai turi būti labai gerai išvirti ar iškepti, kad vaikai jais neapsinuodytų);
- lęšiai, žirneliai ir pupelės, pvz.: keptos pupelės pomidorų padaže, daržo pupos, raudonos pupelės, avinžirniai;
- sojos faršas, struktūriniai daržovių baltymai (TVP), sojų masė (tofu), 'Quorn';
- riešutai – smulkiai sukapoti ar malti (išskyrus tuos atvejus, kai šeimoje kas nors yra alergiškas riešutams – žr. žemiau - *Keletas žodžių apie riešutus*).

Pasistenkite, kad jūsų vaikai per dieną suvalgytų bent dvi porcijas šios grupės produktų (žr. *Valgiaraščio pavyzdį* 11 psl.). Norėdami užtikrinti, kad jūsų vaikas gautų pakankamai geležies, pasistenkite mažiausiai du kartus per savaitę pasiūlyti jam raudonos mėsos. Taip pat perskaitykite skyrių *Geležis* 14 psl.

Perdirbtos mėsos produktuose, pvz.: dešrose, mėsainiuose ir vištienos kšneliuose yra mažiau baltymų ir geležies, bet daugiau riebalų ir druskos, todėl pasistenkite jų per dažnai nevartoti.

Jei jūsų vaikas laikosi vegetariškos arba veganų dietos, perskaitykite 15 psl.

(p.9)

### **Keletas minčių:**

- tuno, kukurūzų ir makaronų apkepas su pjaustytais pomidorais;
- kiaulienos gabaliukai, troškinti su ananasu ir pipirais, patiekti su virtais ryžiais;

- vištienos gabalėliai, troškinti su porais ir morkomis, patiekti su bulvių koše;
- spagečiai su boloneze padažu ir šparaginės pupelės;
- žuvis baltame padaže arba orkaitėje kepta, trupiniuose apvoliota žuvis su virtomis bulvėmis ir įvairiomis daržovėmis;
- virtas kumpis su kopūstais, 'champ' ir petražolių padažu;
- daržovių lazanija su žirneliais;
- omletas su sūriu su pjaustytais pomidorais.

## **Keletas žodžių apie riešutus**

**Saugumas:** Nesmulkintų riešutų negalima duoti jaunesniems negu penkerių metų vaikams, nes jie gali jais paspringti.

**Alergija žemės riešutams:** Maisto produktai, kurių sudėtyje yra žemės riešutų, yra daugeliui vaikų nepavojingi. Jei šeimoje kas nors serga astma, egzema ar šienlige (t.y. tėvai, broliai arba seserys), vaikams iki trijų metų reikėtų vengti duoti žemės riešutus ar produktus, kurių sudėtyje yra šių riešutų, pvz. žemės riešutų sviestą.

**Jei jūs nerimaujate dėl savo alergiško vaiko maitinimo, paprašykite savo šeimos gydytojo nukreipimo pas registruotą vietinį dietologą.**

(p.10)

## **Pienas ir pieno produktai**

Iš pieno ir jo produktų gauname energiją (kalorijas), kuri yra reikalinga augimui, vitaminus bei kaulams reikalingus mineralus.

[ Šią grupę įeina pienas ir iš jo pagaminti produktai, pvz.: sūris ir jogurtas. ] ja neįeina sviestas ar grietinėlė.

Stenkitės, kad jūsų vaikas kasdien išgertų mažiausiai 350 ml pieno (tačiau ne daugiau negu 600 ml). Jei jūsų vaikas nemėgsta pieno, dvi ar trys porcijos šios grupės produktų bus taip pat naudingos. Pvz.: viena porcija yra:

- 25 g (1 uncija) kieto sūrio arba
- 125 g indelis jogurto arba
- dubenėlis pieniško deserto.

Kai vaikui sueina vieneri metai, jis gali pradėti gerti pilno riebumo karvės piena vietoje dirbtinio pieno mišinukų ar vyresniems kūdikiams skirto dirbtinio pieno mišinukų. Jei maitinate krūtimi, galite ir toliau taip maitinti arba pereiti prie karvės pieno. Vienerių metų vaikas visus gėrimus, išskyrus mamos piena, turėtų gerti iš puodelio. Buteliuko daugiau reikėtų nebenaudoti (žr. *Ką duoti gerti?* 13 psl.).

Nemaitinami mamos pienu 1-2 metų vaikai turėtų gerti pilno riebumo piena. Nuo dviejų metų vaikams **galima** duoti pusriebį piena, jei jie valgo įvairų maistą ir gerai auga. **Lieso pieno jaunesniems negu penkerių amžiaus vaikams duoti negalima.**

**Nenaudokite sojos dirbtinio pieno mišinukų, išskyrus tais atvejais, jei jums taip rekomendavo gydytojas arba jei jūsų vaikas laikosi veganų dietos.**

### **Keletas minčių:**

- spagečiai su tarkuotu sūriu;
- žuvis ar vištiena su baltu padažu;
- skrudinta duona su tepamu sūriu;
- pieniškas desertas, pvz. kremas (custard), ryžių desertas ar manų košė;
- švieži ar konservuoti savo sultyse vaisiai, apipilti jogurtu.

(p.11)

### **Vienos dienos valgiaraščio pavyzdys**

Pusryčiai

- nedidelis puodelis smarkiai atskiestų grynų apelsinų sulčių (žr. *Ką duoti gerti?* 13 psl.)
- pusryčių dribsniai su pienu

Vėlesnio ryto užkandis

- 1/2 banano

Pietūs

- morkų ir lęšių sriuba su skrudintos duonos juostelėmis
- jogurtas

Pavakariai

- jautienos, morkų ir griežčių troškiny su virtomis bulvėmis
- 1 kivis

Vakarienė

- 1/2 blyno su sviestu ar margarinu
- nedidelis puodelis pieno

(p.12)

### **Užkandžiai**

Negausūs užkandžiai tarp maitinimų yra svarbūs mažiems vaikams. Geriausi užkandžiai yra tie, kurių sudėtyje nėra cukraus ar jo yra nedaug ir kurie turi daug naudingų maisto medžiagų.

Maistas ir gėrimai, kurių sudėtyje yra daug cukraus, pvz.: saldainiai, sausainiai, saldūs jogurtai ir desertai gali sukelti dantų kariesą. Labiausiai šie maisto produktai ir gėrimai kenkia dantims, kai yra vartojami tarp maitinimų. Tai nereiškia, kad jų iš viso negalima duoti, tačiau jie mažiau kenkia dantims, kai yra vartojami maitinimo gale.

Pasistenkite vaikams pasiūlyti įvairių užkandžių iš žemiau pateikto sąrašo.

## **Vaisiai**

Duokite vaikams skiltelėmis ar gabaliukais pjaustytų obuolių, bananų, kriaušių, kivių, vynuogių ir kitų sezoninių vaisių. Nerekomenduojama tarp maitinimų duoti džiovintų vaisių, nes juose yra koncentruoto cukraus, kuris gali sukelti dantų kariesą. Tačiau džiovintus vaisius galite duoti maitinimų metu.

## **Žalios daržovės**

Morkas, agurkus, salierus ir pomidorus galima supjaustyti apskritimais arba pagaliukais, iš jų padarant mažus kąsnelius.

## **Jogurtas ar atskiesta varškė**

Į be cukrų jogurtą ar varškę be skonio priedų galima pridėti gabaliukais pjaustytų vaisių, pvz.: bananų, obuolių, mandarinų, apelsinų. Taip pat galima naudoti konservuotus savo sultyse (o ne sirupe) vaisius.

## **Skrudinta ir šviežia duona**

Vaikams galite duoti kvietinės (wheaten), rupių miltų, baltos, stambiai maltų grūdų ar bulvių duonos.

(p.13)

## **Sumuštiniai**

Į sumuštinis galite įdėti: bananų, tepamo sūrio, kiaušinių, pomidorų, tuno bei liesos mėsos, pvz.: kumpio, vištienos ar kalakutienos.

## **Pusryčių dribsniai su pienu**

Stenkitės pirkti dribsnius, kuriuose būtų mažiau cukraus, pvz.: 'Weetabix', kukurūzų dribsnius, avižų košę.

## **Roksai, rageliai ar blynai**

Ant jų galite plonai užtepti sviesto ar margarino, tačiau venkite daug cukraus turinčių aptepų, pvz.: džemo, medaus ar šokoladinio aptepo.

## **Ką duoti gerti?**

Vaikui sulaukus vienerių metų, jis turėtų visus gėrimus gerti iš puodelio, o buteliuko reikėtų nebenaudoti. Tai yra labai svarbu, kadangi naudojant buteliuką gali sulėtėti vaiko kalbos vystymasis bei atsirasti dantų kariesas, ypač geriant saldintus gėrimus.

Mažiems vaikams yra rekomenduojama gerti pieną ir vandenį.

Maitinimų metu galima duoti atsigerti smarkiai atskiestų grynų nesaldintų vaisių sulčių (viena dalis sulčių aštuonioms dalims vandens), tačiau nerekomenduojama jų duoti tarp maitinimų.

Nerekomenduojama duoti įprastinių ir be cukrių vaisvandenių (squash), sulčių, kolų, limonadų ir gazuotų gėrimų. Jei vaikai juos vis tiek geria, geriausiai tą daryti per maitinimus. Vaisvandeniai ir sultys turi būti smarkiai atskiesti.

Jaunesniems negu penkerių metų vaikams negalima duoti arbatos, kadangi ji stabdo geležies įsisavinimą iš maisto ir taip gali atsirasti anemijos rizika.

(p.14)

## **Geležis**

Geležis yra labai svarbi vaikų sveikatai. Esant nepakankamam geležies kiekiui, organizme išskyla rizika susirgti anemija, kuri gali paveikti vaiko vystymąsi.

Stenkitės kasdien vaikams duoti turtingo geležies maisto (žr. žemiau). Geriausiais geležies šaltiniais yra gyvulinės kilmės produktai, kadangi tokios formos geležį organizmas gali lengvai įsisavinti.

Visa eilė kitų maisto produktų, pvz.: daržovės ir grūdai, taip pat turi savyje geležies. Iš šių produktų geležį organizmas įsisavina ne taip lengvai, tačiau jei to paties maitinimo metu valgysite ar gersite ką nors, kas turi vitamino C, pvz.: kivių, pomidorus ar nesaldintas apelsinų sultis, šis vitaminas padės geriau įsisavinti geležį.

Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas mažiausiai du kartus per savaitę valgytų raudonos mėsos (jautienos, kiaulienos ar avienos). Jei jūsų vaikas nevalgo nei mėsos, nei žuvies, būtinai maitinkite jį kitokiais, turtingais geležies produktais kartu su vitamino C turinčiais produktais.

### **Geriausi geležies šaltiniai**

- Liesa jautiena, aviiena, kiauliena
- Rūkytas kiaulienos kumpis, liesa šoninė, kumpis
- Konservuotos įvairių rūšių sardinės, skumbrė, tunas
- Vištiena ar kalakutiena, ypatingai tamsi mėsa
- Kepenys ir inkstai

### **Geri geležies šaltiniai**

(ypač jei valgomi kartu su daug vitamino C turinčiu maistu ar gėrimais)

- Pusryčių dribsniai su geležies papildais (perskaitykite etiketę)
- Žirneliai, pupelės, lęšiai
- Džiovinti vaisiai, pvz.: abrikosai, slyvos, razinos
- Kiaušinio trynys
- Riešutai ir sėklos
- Tofu (sojų masė)
- Duona
- Brokoliai, ankstyvieji kopūstai

**Jei jums atrodo, kad jūsų vaikas gauna nepakankamai geležies, paprašykite savo šeimos gydytojo nukreipimo konsultacijai pas vietinį registruotą dietologą.**

(p.15)

## **Vitaminai**

Jie maitinsite savo vaiką įvairiu maistu iš visų keturių maisto grupių, išvardintų 4-11 puslapiuose, jūsų vaikas gaus visus vitaminus, kurie yra reikalingi jo sveikam augimui bei vystymuisi.

Sveikatos specialistai rekomenduoja visiems 1 - 5 metų vaikams papildomai duoti vitaminų A, C ir D ('mamos ir kūdikio lašų'). Pasitarkite su vaikų priežiūros slauge.

Vaikams, kurie laikosi veganų dietos, yra sunkiau gauti visus reikalingus vitaminus. Todėl jiems taip pat reikėtų gerti vitaminą B12 and riboflaviną (kitą B vitaminą).

## **Ar jūsų vaikas vegetaras?**

Egzistuoja skirtingų tipų vegetariškos dietos. Daugelis vegetarų valgo pieną ir jo produktus, kai kurie gali valgyti kiaušinius, žuvį ir/arba vištieną. Veganai nevalgo jokių gyvulinės kilmės maisto produktų.

Vegetarų ar veganų dieta irgi gali būti sveika, jei jos besilaikantieji valgo įvairų maistą. Jei vengiate mėsos ir jos produktų,

(p.16)

privalote pasirūpinti, kad jūsų vaikas gautų visus baltymus, vitaminus, geležį ir kitus būtinus mineralus. Tai yra dar aktualiau, jei jūsų vaikas yra veganas.

Kasdien jis/ji turėtų suvalgyti šių produktų:

- ankštinių, pvz.: lęšių, žirnelių, pupelių, keptų pupelių pomidorų padaže, pupų, avinžirnių;
- sojų masės (tofu);
- sojos baltymų (TVP);
- 'Quorn';
- riešutų - smulkiai kapotų arba maltų (išskyrus tuos atvejus, kai kas nors iš šeimos yra alergiškas - žr. *Keletas žodžių apie riešutus* 9 psl.).

Vitaminas C padeda organizmui įsisavinti iš šių produktų geležį, todėl yra svarbu kartu su jais valgyti vaisius, daržoves arba gerti smarkiai atskiestas ir nesaldintas grynas apelsinų sultis.

Jei jūsų vaikas laikosi veganų dietos, vietoje karvės pieno duokite jam kūdikiams skirtą sojos mišinuką. Sojos pieną jis turėtų gerti mažiausiai iki dviejų metų (arba iki penkerių metų, jei manote, kad jis prastai valgo).

Didelė dalis kūdikiams skirtų sojos mišinukų turi daug cukraus ir todėl gali sukelti dantų kariesą. Duokite šį mišinuką gerti iš puodelio su snapeliu, o ne iš buteliuko. Jei įmanoma, sojos mišinuką reikėtų gerti maitinimo metu, o ne tarp maitinimų.

2 - 5 metų amžiaus vaikai gali pradėti gerti sojos gėrimus. Išsirinkite nesaldintą rūšį, į kurią būtų papildomai pridėta kalcio.

Taip pat žr. *Vitaminai* 15 psl.

**Jei jūsų vaikas laikosi veganų dietos, rekomenduojame jums paprašyti savo šeimos gydytojo nukreipimo pas vietinį registruotą dietologą.**

(p.17)

## **Keletas žodžių apie dantis**

Niekada ne per anksti pradėti saugoti vaiko dantis.

- Vos tik išdygus pirmiesiems dantukams, pradėkite juos kasdien valyti, naudodami kūdikio dantų šepetėlį ir truputį dantų pastos su fluoru. Jaunesni negu septynerių metų vaikai turi būti prižiūrimi, kol valosi dantis.
- Tarp maitinimų neduokite užkandžių bei gėrimų, kurių sudėtyje yra daug cukraus, kadangi būtent tada jis labiausiai kenkia dantims.
- Vos tik išdygus pirmiesiems dantukams, užregistruokite kūdikį pas stomatologą.
- Fluoras gali padėti apsaugoti kūdikių dantis. Šiaurės Airijoje vanduo nėra papildytas fluoru. Pasikonsultuokite su savo stomatologu, ar jūsų vaikui reikėtų vartoti fluoro lašus ar tabletes.

(p.18)

## **Valgymo metas ir jo nauda**

Valgymo metas – tai kartu ir galimybė pabendrauti. Vaikams atsiranda proga mokytis kultūringo elgesio prie stalo bei tobulinti kalbėjimo įgūdžius. Toliau pateikiame keletą patarimų, kaip protingai išnaudoti šį laiką.

- Stenkitės kuo dažniau valgyti visi kartu ir prie pietų stalo.
- Leiskite vaikams dalyvauti valgio ruošime bei jo patiekime, jei tai saugu. Leiskite vaikams padėti padengti stalą, bei sutvarkyti nešvarius indus.
- Skatinkite vaiką paragauti visus siūlomus valgius, tačiau niekada neverskite jo valgyti.
- Pasiūlykite įvairių pirštais valgomų užkandžių, ypatingai vaisių ir daržovių - taip sudarysite galimybę vaikui valgyti savarankiškai ir paragauti naujo maisto.
- Stenkitės naudoti vaikiškus indus ir stalo įrankius, su jais vaikui bus lengviau išmokti valgyti savarankiškai. Iš pradžių turėsite taikstyti su šiokia tokia netvarka, tačiau taip bus sudaryta galimybė vaiko vystymuisi.
- Pasirūpinkite, kad vaikas turėtų pakankamai laiko pabaigti savo valgį ar užkandį.
- Skatinkite mandagų elgesį prie stalo.

- Stenkitės, kad valgio metu vaikai nebūtų blaškomi, pvz.: televizoriaus.

(p.19)

## Išrankūs valgytojai

Nieko nuostabaus, jei vaikas kartais atsisako valgyti. Jei vaikas nenori valgyti užkandžių ar maisto, pabandykite švelniai paprašyti, kad valgytų. Jei vaikas vis tiek nevalgo, pasinaudokite šiais patarimais.

- Ramiai nuneškite maistą nuo stalo ir jį išmeskite. Nesiūlykite alternatyvaus varianto – palaukite, kol ateis laikas kitam maitinimui ar užkandžiams.
- Stenkitės nebūti įsitempę ir nesunkiai pasieksite, kad jūsų vaikui valgymo bei užkandžių laikas būtų malonumas, o ne mūšio laukas.
- Iš pradžių pasiūlykite nedidelę porciją. Jei vaikas nori daugiau, duokite jam daugiau maisto.
- Nebandykite įkalbinėti vaikų valgyti jų nemėgstamą maistą, už tai siūlydami desertą ar saldumynus.
- Jums gali padėti toks požiūris, kad jei vaikas ko nors nevalgo, jam tas maistas 'nepatinka šiandien'. Po kelių dienų vėl pabandykite patiekti tą patį patiekalą, gal šiek tiek kitaip paruoštą – gal pasiseks.
- Stenkitės suprasti galimas vaiko nevalgymo priežastis. Jei jis/ji visą dieną geria, dažnai ir gausiai užkandžiauja tarp maitinimų – galimas dalykas, kad jis/ji neturi apetito, kai ateina laikas valgyti.

## Niekada neverskite vaiko valgyti.

**Paprašykite savo kūdikių priežiūros slaugės, kad padėtų ir patartų, kaip maitinti vaikus.**

(Back cover)



Department of  
Health, Social Services  
and Public Safety  
[www.dhsspsni.gov.uk](http://www.dhsspsni.gov.uk)

### Health Promotion Agency for Northern Ireland

18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611 (voice/minicom). Fax: 028 9031 1711

[www.healthpromotionagency.org.uk](http://www.healthpromotionagency.org.uk)

Sudarė: Šiaurės Airijos Sveikatos paramos agentūra (Health Promotion Agency for Northern Ireland), konsultuodamasi su bendruomenės dietologais ir kūdikių priežiūros slaugėmis iš valstybės remiamų Sveikatos ir Socialinių tarnybų fondu, Šiaurės Airijos Pediatrijos grupės dietologais (Northern Ireland Paediatric Group Dietitians) ir Rajonine Burnos sveikatos paramos grupe (Regional Oral Health Promotion Group).

03/07