

PATARIMAI, KURIE GALI PADĖTI VAIKUI TINKAMAI MAITINTIS BEI PALAIKYTI OPTIMALIĄ KŪNO MASĘ

Pats geriausias kūno masės valdymo būdas – ne trumpalaikė dieta, o gyvenimo būdas!

Geriausia pagalba vaikui tinkamai maitintis yra Jūsų pavyzdys ir palaikymas. Jeigu norite pagerinti vaiko maitinimosi įpročius – pradėkite nuo savęs.

Skatinkite savo vaiką per parą suvalgyti bent 400 gramų daržovių ir vaisių.



Palaikykite tinkamą vaiko dienos režimą: eikite miegoti, kelkitės, valgykite tomis pačiomis valandomis. Patariama valgyti 4 – 6 kartus per dieną, ne rečiau kaip kas 3,5 val. Rekomenduojami 3 pagrindiniai valgymai ir 1 – 3 papildomi (užkandžiai).



Vaikas turi gauti pakankamą skysčių kiekį. Sveikiausias gėrimas – vanduo. Pienas, kefyras, sula neturėtų būti lyginami su vandeniu, nes tai yra maistas. Skatinkite 2-3 m. vaiką per parą išgerti bent 1300 ml., o 4-8 m. bent 1600 ml. vandens (kiekis priklauso ir nuo oro sąlygų, fizinio aktyvumo, amžiaus ir kt.). Patariama vandenį laikyti vaikui matomoje vietoje.



Draudžiamiems produktams potraukis tik didėja, todėl nedrauski, o pasiūlykite sveikatai palankesnę maisto produkto variantą arba leiskite retai ir mažais kiekiais pasimėgauti mažo nepalankaus produkto kiekiu.

Palaikykite maisto raciono įvairovę, tai ne tik padės aprūpinti vaiko organizmą įvairesnėmis maisto medžiagomis, bet ir sudomins jį sveikatai palankiu maistu.

Palaikykite suvartojamos ir išsekvojamos energijos pusiausvyrą – judėkite kartu.



Sveikatai palankų maistą gaminkite kartu – rinkitės tausojantį gamybos būdą: virimą vandenyje ar garuose, troškinimą, kepimą konvekciniame krosnelėje, įvyniojus popieriuje ar folijoje. Venkite kepti ar virti riebaluose.

Atminkite, kad labai svarbu – vaiko edukacija. Vaikui priimtina forma kalbėkite apie sveikatai palankius maisto produktus, pasakokite kuo jie naudingi ir kodėl reikalingi.

