

Vaikų mityba

Kodėl vaikai nevalgo daržovių ir „normalaus maisto“?

vaikus ragauti.

Natūralu, jog vaikas per vieną dieną nepamėgs daržovių, jeigu iki tol jų nevalgė, bet, kaip ir minėjau, geras tėvų pavyzdys, kantrybė ir skatinimas ragauti įvairias daržoves ir vaisius tikrai paliaipsniui duoda teigiamų rezultatų.

Gražus pateikimas

Reikiamas vaisių ir daržovių kiekis priklauso nuo vaiko amžiaus – negalima sulyginti mažiesiems vaikams ir paaugliams rekomenduojamas vaisių ir daržovių paros normos, bet manau, jog svarbiausia orientuotis ne į kiekį, o kad vaikai apskritai pradėtų valgyti vaisius ir daržoves. Tėvams taip pat reikia pagalvoti apie maisto pateikimą: kadangi maži vaikai dažniau mėgsta valgyti be įrankių, tai jiems geriau daržoves pateikti supjaustytas šiaudeliais ar smulkiai tarkuotas. Taip pat visai maži vaikai dažnai pavargsta daug kramtydami, tad jiems labiau tinka smulkinotos ar vandeningos daržovės.

Taip pat pastebėjau, kad dažniausiai vaikai mėgsta orkaitėje ant grotelių keptas daržoves. Mano manymui, visi vaikai gali įprasti valgyti vaisius ir daržoves, jeigu tik mato gerą tėvų pavyzdį. Ir dar vienas mano patarimas: atkreipkite dėmesį, kokios spalvos vaikai patinka, ir pradžia siūlykite jo mėgstamų spalvų daržoves.

Pradžioje – saldnesnės daržovės

Siūlyčiau pradėti vaikus pratinti prie saldesnių daržovių, tokių kaip saldi raudonoji paprika (netinka vaikams iki 3 metų) ar morkų, o vėliau pasiūlyti išmėginti ir kitų daržovių. Taip pat, kaip jau minėjau, labai svarbu mitybos režimas ir siūlymas ragauti. Dažnai mamos daro klaidą, kai bijodamos, jog vaikas liks nevalgęs, leidžia jam užkandžiauti netinkamu metu. Pavyzdžiui, kai vaikas nevalgo pietų ir pakyla nuo stalo, mama po kelių minučių iš šaldytuvo ar spintelės ištraukia sūrėlį, riestainį ar kokį kitą saldų užkandį ir duoda jį vaikui. Tuomet ilgainiui vaikas nenori valgyti pietų, nes žino, kad greit gaus saldumyną.

Tokia pat klaida daroma tuomet, kai likus mažiau nei valan-

dai iki pietų vaikams duodama ko nors užkasti ar atsigerti sulčių. Dar viena dažnai pasitaikanti klaida – tėvai liepia vaikams valgyti naujus, jiems neįprasto skonio patiekalus, nors pirmiausia reiktų vaikui tik parodyti, kaip jį valgo tėveliai, leisti jo paragauti ir tik tuomet prie naujo skonio pratinti po truputį.



Dar viena dažnai pasitaikanti klaida – tėvai liepia vaikams valgyti naujus, jiems neįprasto skonio patiekalus, nors pirmiausia reiktų vaikui tik parodyti, kaip jį valgo tėveliai, leisti jo paragauti ir tik tuomet prie naujo skonio pratinti po truputį.

Geras pavyzdys galėtų būti mano ketverių metų dukra: ji mėgsta įvairiausią maistą, bet iki trejų metų griežtai atsisakydavo lęšių – matyt, kaip ir kitiems vaikams, nepatiko išvirtų lęšių spalva. Kartą parodžiau jai nevirtus skaldytus lęšius (o jie yra nuostabios oranžinės (mergaitiškos) spalvos!), ir dukra nuo to karto juos pamėgo. Taigi, kartais reikia pasitelkti mažas gudrybes, kad vaikas pamėgtų vieną ar kitą daržovę bei vaisių.

Sveikas maistas

Vaikams trijų valgymų neužtenka, reikia užkandžių, o jiems labiausiai ir tinka vaisiai, daržovės ar bemišės viso grūdo miltų duonos riekelė, varškė su vaisiais ar žalumynais – tik ne saldumynais. Sveiki užkandžiai padeda išvengti vaikų nutukimo ir begalės kitų ligų.

Pastebėjau, kad dabar pusryčiams vaikams dažnai siūlomos saldžios košės, kurios ir sukelia saldumo poreikį. Taigi, noriu pabrėžti, kad pusryčiams vaikams, kaip ir suaugusiesiems, naudingiausia yra nesaldi košė, nes ji žymiai geriau įsisavinama. Žinoma, jas galima paskaninti gabalėliu sviesto, lengvai patroškintomis daržovėmis ar smulkintu avokadu. Pietums siūlyčiau rinktis mėsą arba žuvį ir šiek tiek daržovių arba pilno grūdo makaronus, natūralius ryžius, pieno produktus, bulves, virtas su lupenomis ar keptas orkaitėje ant grotelių. Toks pat patarimas ir vakarienei. Tinka ir varškė ar kiaušinis su daržovėmis.

Įvairus racionas

Svarbiausia, kad nebūtų primaišyta daug skirtingų produktų vieno valgymo metu ir kad vaikas du kartus per dieną nevalgytų mėsos arba žuvies patiekalų – geriau įvairus maisto racionas. Jei vakariene ganėtinai anksti – mažesniai vaikui prireiks ir nedidelių naktiepičių. Tėveliai dažnai susikoncentravę į tai, kad vaikas būtinai gautų mėsytės ir varškytės – bet jiems reikia ir daržovių, ir grūdinių produktų, ir vaisių. Beje, jų reikia žymiai daugiau nei mėsos.

Dažna mama klausia, kada svarbiausia pradėti formuoti vaikų sveikos mitybos įpročius, kad jie liktų visam gyvenimui. Atsakymas: kai tik vaikas pradeda maitinti, kitaip tariant, kuo anksčiau tuo geriau. Ir svarbu, kad, nusprendę keisti savo ar mitybos įpročius, darytumėte tai pamažu, kad vaikas nepatirtų streso, o nauji sveikos mitybos įpročiai išliktų ilgam.

Parengta pagal www.sulieknek.lt



Sveikos mitybos specialistė Vaida KURPIENĖ pataria, kaip ugdyti vaikų sveikos mitybos įpročius.

Dažnai galima išgirsti tėvų tarpusavio pokalbius, kaip jų vaikai negali gyventi be saldumynų, ir skundus, kad mažieji nevalgo pietų ar griežtai atsisako valgyti daržoves.

Kokios tokio vaikų elgesio priežastys ir kaip spręsti susidariusią situaciją, mintimis dalijasi sveikos mitybos specialistė Vaida Kurpienė.

Režimas

Jei vaikai nenori valgyti „normalaus“ maisto, pirmiausia patarčiau atkreipti dėmesį į mitybos režimą.

Esu pastebėjusi, kad vaikai nuolat užkandžiauja jogurtais, varškutėmis ar, dar blogiau, saldumynais, o vėliau iš tėvų girdžiu, kad vaikai nevalgo „normalaus“ maisto. O kaip gali būti kitaip? Per visą dieną užkandžiaudami vaikai suvartoja pakankamai kalorijų, todėl jiems vėliau ir nesinori valgyti.

Taip pat tėvai dažnai pamiršta, kad sultys irgi yra maistas, be to, jose nemažai cukraus. Jas vaikai dažnai geria, nors daug sveikiau būtų vaikus įpratinti gerti vandenį. Taigi, manau, tai yra esminės priežastys, kodėl tėvams atrodo, kad vaikai neturi apetito. Beje, sultis pakeisti vandeniu nėra taip sudėtinga, kaip atrodo iš pirmo žvilgsnio – tiesiog reikia mažinti sulčių koncentraciją gėrime ir taip palaipsniui pereiti prie vandens.

Tėvų pavyzdys

Visgi svarbu žinoti, kad keičiant vaikų mitybą negalimi jokie drastiški veiksmai. Svarbiausia – geras tėvų pavyzdys, nes būtent tėvai moko vaikus ir įdiegia jiems mitybos įpročius.

Jeigu tėvai užkandžiauja saldumynais, o vaikui liepia jų nevalgyti, kaip gali stebėtis, kad vaikas nesupranta, kodėl tėvams galima valgyti saldumynus, o jam – ne. Nesvarbu, kokio amžiaus vaikai, 4 metų ar 14-os, bet jeigu gyvena kartu su tėvais, anksčiau ar vėliau perima ir jų valgymo įpročius. Vienintelis dalykas, kurio siūlyčiau vengti – vengti versti ką nors daryti priverstinai. Daug svarbiau yra rodyti gerą savo pavyzdį ir skatinti

