

SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI BEI MITYBA ALERGIŠKAM VAIKUI

Žmogaus gyvybinei veiklai palaikyti būtina energija. Vienintelis energijos šaltinis yra maistas. Tačiau, kad žmogus būtų energingas, žvalus bei jaustųsi gerai – būtinas sveikas maistas. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas (angliavandenius, baltymus, riebalus, mineralines medžiagas vitaminus) ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Kad organizmas gautų visas minėtas medžiagas yra svarbu laikytis sveikos mitybos principų:

1. Saikingumo – net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.
2. Įvairumo – reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su maistu organizmas gauna apie 40 įvairiausių maistinių medžiagų. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms.
3. Subalansavimo – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

Sveikos mitybos piramidė padės pasirinkti maisto produktus, kad mityba būtų sveika. Ji iliustruoja mitybos įvairovės taisyklę ir parodo, koks turėtų būti maisto produktų grupių santykis paros maisto davinyje. Kiekvienam žmogui, tiek vaikui, tiek suaugusiam yra svarbu išgerti pakankamą paros vandens kiekį, kad organizmo ląstelės normaliai vykdytų savo funkcijas. Kiekvienas žmogus, priklausomai nuo savo kūno svorio, vandens turi išgerti individualiai. (Paros vandens suvartojimo formulė: kūno svoris (kg)*0,03 (ml)). Valgyti daugiausiai reikėtų tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Grūdiniai produktai, bulvės, daržovės ir vaisiai turėtų sudaryti daugiau nei pusę visos per parą gaunamos energijos. Mėsos ir pieno produktus vartoti saikingai. Iš jų organizmas gauna reikiamų medžiagų (baltymų, kalcio, geležies ir kt.), bet juose yra riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgčių, kurių gausus vartojimas kenkia sveikatai. Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų, nupieštų piramidės viršūnėje. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra.



Tačiau daugelis vaikų yra alergiški įvairiems maisto produktams. Kūdikiams maisto alergija išsivysto jau pirmąjį gyvenimo mėnesį. Kūdikius ir 2-3 metų vaikus dažniausiai alergizuoja kiaušinio baltymas, karvės pienas, kviečiai, soja, žemės riešutai, žuvis. Vaikui dėl alerginės reakcijos gali: prasidėti sloga, atsirasti akių niežulys, prasidėti čiaudulys, kosulys, atsirasti kai kurių vietų ar viso kūno patinimų, išberti akis, ausis, lūpas, liežuvį, gerklę, sukilti dusulys, pasireikšti vėmimas, viduriavimas. Paprastai simptomai pasireiškia per keletą minučių tik suvalgius alergiją sukeliančio maisto arba, kai kuriais atvejais, buvus kontaktui su alergiją sukeliančiais produktais ir išlieka keletą valandų.

Alergiškų vaikų mityboje vartojama:

- Mėsa – kalakutiena, triušiena, liesa kiauliena;
- Košės – grikių košė, avižinė košė, ryžių košė ir makaronai, žirniai, kukurūzai;
- Daržovės – cukinija, kopūstai (baltagūžiai, briuselio ir pan.), pastarnokai, agurkai, bulvės (jeigu vaikas alergiškas krakmolui, prieš gaminant reikėtų bent dvylika valandų palaikyti vandenyje), patisonai, svogūnai, petražolės, krapai;
- Aliejai – geriausia naudoti šiuos: linų sėmenų, šalto spaudimo alyvuogių bei sezamų aliejų;
- Uogos ir vaisiai – alergiškiems vaikams yra leistini: žali obuoliai, žalios kriaušės, baltieji serbentai, geltonosios ir baltosios trešnės, slyvos ir pan.;
- Desertai – galima gaminti: ryžių sausainius - ryžiai išverdami ir atvėsunami. Dalis jų sutrinama elektriniu smulkintuvu ir sumaišoma su likusiais. Įpilama linų sėmenų aliejaus, įdedama druskos. Galima įberti ryžių arba avižinių dribsnių. Suformuoti sausainiai kepami orkaitėje.; varškės apkepą.

Alergiškiems vaikams draudžiama valgyti: bet kokius produktus, kuriuose yra dažiklių ir konservantų, jautieną, žąsieną, vištų kiaušinius, rūkytus gaminius, karvės pieną, sūrį, žuvį, jos gaminius ir jūros produktus, ryšių spalvų vaisius, daržoves, uogas, grybus, užpilus ir padažus, ledus, šokoladą, gazuotus gėrimus ir pan.

Taigi, alergiškų vaikų mityboje reikia labai atsakingai rinkti maisto produktus, nes bet kuris netinkamas produktas gali sukelti sveikatai neigiamas pasekmes.

Parengė VS specialistė Vytautė Surblytė
2019-02-02