

# Nenutrūkstantis užkandžių srautas

Sausainiukai ir „baronkytės“ darželyje, sūrelis mašinoje pakeliui namo, pakutis sulčių parduotuvėje apsiperkant... Tas nuolatinis kramsnėjimas ir gurkšnojimas kenkia sveikiems vaikų mitybos įgūdžiams, o svarbiausia, jų sveikatai.



Konsultuoja mitybos specialistė  
Vaikų mitybos kursų vadovė  
[www.sulieknė.lt](http://www.sulieknė.lt)



VAIDA KURPIENĖ

„Kiekvieną penktadienį mūsų darželyje vaišinamasi arbatele ir suneštinėmis vaisėmis. Tokia tradicija, neva, vaikams padeda pajusti savitgalio dvasią, puoselėja bendruomenės jausmą... Taigi – saldūs sulčių gėrimai, spurgytės, sūrios lazdelės ir saldainiai. Tik nenorėjau garsiai prabilti ir erzinti tėvų, nenorėjau būti TA mama. Bet penktadieniais ėmiau vis labiau pykti, ypač ant savęs – už tylėjimą. Juk tos vaisės nesveikos, o mano vaikas – linkęs tukti.

Galiausiai prasitariau auklėtojai – ji buvo visomis keturiomis už vaišių pakeitimą vaisiais. Tada jau jos vardu pranešiau žinią tėvams – pamanykit, visi tik nudžiugo! Ir štai, kiekvieną penktadienį nuo šiol mūsų vaikai nesiskųsdami gražiai obuo-

lius, vynuoges ir morkas. Tik tiek nedaug tereikėjo – prabilti!“ – rašo mums Ilona.

Vis dėlto yra tėvų, kurie jai nepritartų. „Kas gi tokio tie keli sausainiai...“ – saktų jie. Tik kad tai ne keli sausainiai... Vaikų burnon šlamštmaistis keliauja beveik visomis „progomis“ – vafliukas mašinoje, kad neprailgtų kelionė, šokoladinis saldainis, kad įliptų į vežimuką ir leistų prisiegti, net auklėtojos duoda guminukų kaip paskatinamųjų prizukų!

Ir mes, tėvai, dar turime įžulumo erzintis, jei vaikai būna nealkani ir nori valgyti pietų?

## Patrigubėję kiekiai

Šiuolaikiniai vaikai užkandžiauja daugiau nei bet kada. Tai patvirtina ir tyrimai:

1970 m. 2–6 metų vaikai tarp „rimtų“ patiekalų ką nors sukrimsdavo vieną kartą per dieną, o štai dabar – apie tris kartus per dieną. Beje, mamos, kurių rankinėje visad slepiasi pakelis razinų, žino, kad kai kurie mažyliai paužkandžiauja ir dar dažniau.

Žinia, užkandžiai gana ilgai laikyti sveika vaiko mitybos dalimi. Jie svarbūs, nes vaiko skrandis mažesnis, o energijos poreikis – didesnis nei suaugusiųjų (įvertinus svorį). Vis dėlto, net jei duodame jiems sąlyginai gerų užkandžių, kaip kad sūrio lazdelės ar bananai, nuolatinis kramsnėjimas gali turėti neigiamų pasekmių. Pasak specialistų, kai vaikams leidžiama ištisą dieną valgyti, iš jų atimama galimybė išsiugdyti apetito pojūtį. O išrankiesiems nevalgiukams tai – „peilis“, mat jei vaikas prie stalo ateina nė trupučio nealkanas, jis tikrai neparagaus naujo maisto. Pediatrai įspėja, kad nuolatinis užkandžiavimas – tiesus kelias į virškinimo sistemos ligas, o odontologai kalba apie gresiančius dantukų gedimus.

Net ir nutukimo specialistai pabrėžia, kad ne tik porcijų dydis, bet ir valgymų dažnumas kaltas dėl didelio suvartotų kalorijų kiekio. Beje, paveikti svorį gali vos vienas papildomas užkandis kasdien. Du tyrimai, atlikti Harvardo ir Kolumbijos universitetuose, leidžia spėti, kad 2–7 metų amžiaus vaikams nutukimą gali nulemti vos 165 papildomos kalorijos per dieną. O tai yra maždaug saują bulvių traškučių...

## Ar uždrausti saldinius?

Nuomonių yra visokių, tačiau dažniausiai specialistai nebūna tokie griežti ir leidžia duoti vaikams vieną kitą saldainį. Vienas saldumynas per dieną moko vaikus suvokti pusiausvyrą, be to, pravartu visai neuždrausti, nes juk tai, kas uždrausta, vilioja ypač.

Tačiau turbūt retai kas pagalvoja, kad visai rimta bėda galima laikyti darželio draugų gimtadienius. Yra apskaičiuota (dr. Kathy Isoldi tyrimas), kad per tokį „baliuką“ darželyje mažyliai sušlamščia apie 35 proc. dienos kalorijų normos! Kartais tai būna apie 450 cal – keksas su glajumi, pakutis sulčių, šakočio gabalėlis, pora saldainių, mandarinas ir vynuogės...

Tad nieko baisaus vieną kitą sykį leisti suvalgyti nenaudingo maisto, tačiau reikia vengti, kad tai taptų tradicija. Pavyzdžiui, kodėl būtina valgyti saldintų driebnių su pienu žiūrint televizorių ir kodėl būtina į užkandėlių dėžutę įsidėti bandelę?

## Keiskime „madą“

Laimei, yra būdų pakeisti visos šeimos įpročius. Visų pirma nuspręskite, kada leisite vaikams užkandžiai. Mažyliams ir darželinukams tarp valgymų ir užkandžių turėtų praeiti 2–3 val., vyresniems 3–4 val. Jei tik galite, venkite visokių užkandžių „pakeliui“ (mašinoje ar vežimėlyje, prekybos centre) ar „prizų“ už išėjimą pro duris... Šitoks kramsnėjimas neleidžia vaikams pajusti, nei kiek, nei ko jie suvalgo, nes jų dėmesys būna nukreiptas kitus. Mažieji neišmoksta nei pasigardžiuoti skoniu, nei atkreipti dėmesio į organizmo siunčiamus alkio ar sotumo signalus, taigi jie dažnai lieka persivalgę ar kaip tik nepavalgę iki galo.

Maistas, kurį patiekiate kaip užkandį, turi būti ne mažiau vertingas kaip ir bet kuris kitas maistas. Pradėkite nuo savęs ir pamažu įveskite tokią madą ir darželyje – per savo vaiko gimtadienį nunešite TIK... didžiulį arbūzą! Jei manote, kad tam tikromis progomis užkandžių nereikia iš viso, pasiūlykite kitiems tėvams – daugelis tik apsidžiaugs sumažėjus pareigū! Jei reikia,

## Užkandžių dėžutė



Kas joje galėtų būti? Žinoma, bet kokie vaisiai ir daržovės, supjaustyti taip, kad vaikui būtų patogiu paimti į ranką. Daržovės reiktų kaitalioti, kad nenusibostų. Kartais ir įdėtas kopūsto lapas labai džiugina vaikus! Sumuštinis – irgi visai neblogas patiekalas, jei duona ne balta, o viso grūdo, o dešra – ne rūkyta arba pakeista namie virtos mėsos griežinėliu. Tinka ir duoniukai, trapučiai, aptepti namie gaminta užtepėle, pavyzdžiui, su avokadu. Jei namie pagaminti – tinka ir pomidorų tyrė, ir bulvytės „fri“ (tai orkaitėje be riebalų iškeptos bulvių lazdelės).

Kartais tėvai nustemba: kaip galima įdėti šaltų makaronų ar lęšių su spalvotomis daržovėmis, pavyzdžiui, žirneliais ar paprikomis? Bet juk patys šaltas makaronų mišinys valgo! O jei dar makaronai bus žvėrelių, raidelių formos, tai dėžutė tikrai grįš tuščia. Tinka įdėti natūralaus jogurto, gardinto džiovintais vaisiais, maltais riešutais.

pasiūlykite į darželio tėvų tarybą ir kaukietės dėl sveikos mitybos. Vaikai negali kalbėti už save, tai už juos turime padaryti mes.

## Mažylio dienele

- 1. Pakeliui į darželį.** Kėliausi septyntą ir pusę devynių jau jaučiuosi alkanas, tad mašinoje sukertu braškinio javainio batonėlį ir užsigeriu sultytėmis.
- 2. Darželyje – gimtadienis.** Tai reiškia, kad ragavome keksiukų, vaisių, vėl gėrėme sulčių...
- 3. Prieš grįždami namo užsakame į parduotuvę...** Kad nezyčiau ir netrukdyčiau apsipirkinėti, mama man įbruka į ranką pakutį bulvių traškučių.
- 4. Užėina močiutė.** O ji visad užėina ne tuščiomis, jos kišenėse visad yra dovanų man. Šiandien – šokoladukas ir maišelis čilpinių!
- 5. Prie „teliko“...** Netoli esant stalo visad yra padėta sūdytų lazdelių, jas nejuočių ir sutvarkau visas.

!!! o dabar !!!  
paskaiciuokime...

Visa tai – maždaug 1000 cal. Tai yra apie 60 proc. paros normos 4–8 metų vaikams ir... per 100 proc. 2–3 metų vaikams!  
Visa tai – maždaug 30 g riebalų. Tai yra apie 80 proc. dienos normos 2–3 metų vaikams ir 65 proc. 4–8 metų vaikams.  
Visa tai – daugmaž 1250 mg druskos. Tai yra apie 80 proc. dienos normos 2–3 metų vaikams ir 65 proc. 4–8 metų vaikams.  
Visa tai – daugmaž 30 arbatinių šaukštelių cukraus. O tai – net KETURIS KARTUS DAUGIAU, nei rekomenduojama 2–3 metų vaikams, ir maždaug tris kartus daugiau, nei rekomenduojama 4–5 metų vaikams.

**GARDI NAUJIENA VAIKAMS!**

„Melissa Pasta kids“  
žaismingų formų makaronai  
iš kietagrūdžių kviečių

**Melissa**

Smagių makaronų ieškokite:

**iki** **rimi** **PRISMA**  
LAIMINGIEMS NAMAMS