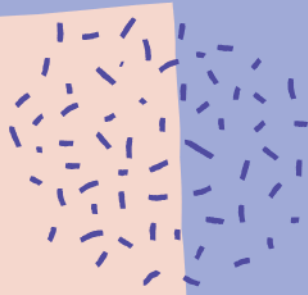


Kaip laikytis tinkamo valgymo režimo?

Tinkamas valgymo režimas padeda neperalkti, laiku aprūpinti organizmą reikiamomis medžiagomis, taip užtikrinant sklandesnę virškinimo sistemos veiklą

Valgymo laikas ir dažnumas yra labai individualus. Kad palaikytumėte tinkamą valgymo režimą, suteiktumėte organizmui energijos ir kiekvienas galėtumėte pasimėgauti valgymo procesu (neskubant, nejaučiant diskomforto), pusryčius rekomenduojama pavalgyti per 1,5 val. nuo atsikėlimo, paskutinį dienos valgymą – likus maždaug 2 val. iki miego, kad neapsunkintumėte virškinimo sistemos.



Valgyti patariama 4–6 kartus per dieną, turi būti 3 pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietus, vakarienė ir 1–3 papildomi (užkandžiai) – priešpiečiai, pavakariai, naktiepiečiai.



Išlaikykite ne ilgesnį kaip 12 val. tarpą tarp paskutinio dienos valgymo ir pusryčių.

Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5–4 val.

Patariama palaikyti tinkamą dienos režimą, eiti miegoti, keltis, valgyti tomis valandomis. Jeigu Jūsų vaikas didžiąją savaitės dalį praleidžia ugdymo įstaigoje, dienomis nelanko ugdymo įstaigos, rekomenduojama vaiką maitinti tomis pačiomis valandomis, kaip jis buvo maitinamas ugdymo įstaigoje.

