

KAIP PAGERINTI VAIKO MAITINIMOSI ĮPROČIUS

PATARIMAI TĖVAMS

1

Vaikas nevalgo daržovių ir vaisių

- Kiekvieno valgymo metu patiekite tas daržoves, kurias mėgsta Jūsų vaikas.
- Pristatykite po vieną naują rūšį daržovių ir vaisių, o ne daug vienu metu.
- Patiekite patraukliau, supjaustykite juos įvairiomis formomis.
- Parodykite gerą pavyzdį ir patys valgykite daržoves ir vaisius.

2

Užkandis ≠ užkandžiavimas

- **Užkandis** – tai suplanuotas mažasis valgymas tarp pagrindinių valgymų.
- **Užkandžiavimas** – tai nuolatinis neplanuotas įvairių, dažniausiai sveikatai nepalankių, produktų valgymas.
- Suplanuokite užkandžius, kuriuos vaikas galės suvalgyti, kai išalks, ir tai padės išvengti nevalingo užkandžiavimo išalkus.

3

Sveikatai palankesni užkandžiai

- Nekeiskite užkandžių saldumynais, kurie apgaulingai numalšina sotumo jausmą.
- Kaip užkandžius rinkitės daržoves, vaisius, pieno produktus, riešutus bei grūdinius produktus.
- Puikiai užkandžiui tinka ir sumuštinis su viso grūdo duona, vištiena bei daržovėmis. Nebijokite eksperimentuoti!

4

Vanduo keičia vaisvandenius

- Mažinkite vaiko išgeriamų vaisvandenių kiekį, keisdami juos vandeniu.
- Vandenį galite pagardinti vaisiais ir uogomis.
- Stebėkite, kiek vaikas išgeria vandens, namuose gerkite kartu su juo.
- Galite nupirkti gertuvę, dažniausiai tuomet atsiranda didesnis noras gerti vandenį.

5

Sveikatai nepalankūs produktai

- Sveikatai nepalankiems produktams priskiriami saldumynai, gaivieji gėrimai, riebus ir sūrus užkandžiai, pusgaminiai ir kita.
- Stenkitės namuose nekaupiti šių produktų ir užkandžių, kadangi jų turint dažniausiai kyla didžiausia pagunda sutaupyti laiko ir juos suvalgyti.

6

Susiplanuokite, ką valgysite

- Kartu su vaiku kelioms dienoms į priekį suplanuokite, ką valgysite.
- Apgalvokite ne tik pagrindinius patiekalus, bet ir užkandžius, kad išalkus netektų ieškoti greitų alternatyvų, ko užkąsti.
- Į parduotuvę eikite tik su suplanuotu produktų sąrašu.

7

Apsipirkite kartu

- Rinkdamiesi maisto produktus įtraukite ir vaiką, kartu atsižvelkite į produktų sudėtį, pirkite tik šviežiai atrodančius maisto produktus.
- Nepamirškite ieškoti „Rakto skylutės“ simbolio bei kuo mažesnio prekės ingredientų sąrašo (rekomenduojama ne daugiau kaip 5 ingredientų).

8

Kiti patarimai

- Kartu su vaiku ieškokite sveikatai palankesnių maisto produktų.
- Kartu gaminkite ir mėginkite naujus, dar neragautus patiekalus.
- Įtraukite į racioną ugdymo įstaigoje valgomų patiekalų, kad vaikas galėtų maitintis ir atrasti pažįstamų produktų.