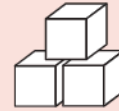


# KAIP SUMAŽINTI CUKRAUS KIEKĮ

## VAIKO RACIONE?



4–6 METŲ VAIKAMS REKOMENDUOJAMA SUVARTOTI NE DAUGIAU NEI 15 GRAMŲ CUKRAUS PER PARĄ.

Ugdyti vaiko maitinimosi įpročius nuo mažens labai svarbu, nes vaikystėje įgyti įgūdžiai vėliau turės įtakos ne tik maisto pasirinkimui, bet ir sveikatai.

**1** Ribokite gaiviųjų gėrimų, sulčių vartojimą. Pats geriausias gėrimas – vanduo. Jeigu Jūsų vaikas, be sulčių, nenori nieko gerti, skieskite jas vandeniui, palaipsniui mažindami sulčių koncentraciją, galiausiai vaikas įpras gerti paprastą vandenį. Vandenį galite skaninti vaisiais, daržovėmis, mėtomis ir uogomis. Jeigu saldinate arbatą, cukraus kiekį mažinkite palaipsniui, t. y. kas savaitę dėkite 1/2 šaukštelio mažiau cukraus.



**2** Šeimoje apibrėžkite saldumynų vartojimo ribas ir taisykles, kartu jų laikykitės. Paaiškinkite, kad nuo šiol saldumynų vartojimą ribosite iki vieno pasirinkto saldumyno per dieną pavyzdžiui, vienas saldainis, vienas varškės sūrelis arba vienas sausainis ir panašiai per dieną. Vėliau šias ribas galima palaipsniui koreguoti retinant saldumynų vartojimą iki vieno karto per savaitę ir rečiau.



**3** Skaitykite maisto produktų etiketes. Geriausia rinktis natūralius, nesaldintus produktus ir esant poreikiui juos saldinti nedideliu kiekiu šviežių vaisių. Jeigu renkatės saldintą produktą, išsirinkite tą, kuriame mažiau cukraus, nėra saldiklių.

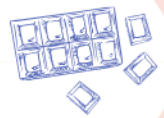


**4** Rinkitės tinkamą duoną, o ne pyragą. Svarbu, kad cukraus duonoje būtų ne daugiau nei 5g\100 g produkto, o skaidulų kiekis būtų didesnis nei 5 g\100g produkto. Tarp populiariausių duonos rūšių – viso grūdo, ruginė, daržovinė duona arba porcijinės avižinės duonelės. Produktas turi patikti ne tik tėvams, bet ir vaikams.



5

Jeigu Jūsų vaikas mėgsta pieninį šokoladą, stenkitės jį pripratinti prie karčiojo. Kas savaitę duokite vis kartesnę šokoladą. Kuo didesnis kakavos kiekis šokolade, tuo mažesnis cukraus kiekis jame. Pirmąją savaitę leiskite pasimėgauti vienu kvadratėliu šokolado, kuriame yra iki 60 proc. kakavos, antrą savaitę smaguriaukite 70 proc. kakavos, trečią – 75 proc. kakavos turinčiu šokoladu ir t. t.



6

Išmokykite savo vaiką mėgautis saldumynais ir nepersivalgyti jų. Mažą kiekį saldumynų valgykite ramioje aplinkoje, sėdėdami prie stalo, lėtai, mėgaudamiesi procesu ir skoniu.



7

Vietoj saldumynų rinkitės sveikatai palankesnius saldumo šaltinius – vaisius.



8

Stebėkite ir reguliuokite vaiko miego ir maitinimosi režimą. Pradėję reguliariai maitintis ir gerai išsimiegoti, vaikai praras polinkį ieškoti greitų užkandžių – saldumynų.



9

Nepiktnaudžiaukite medumi ir sirupais.

