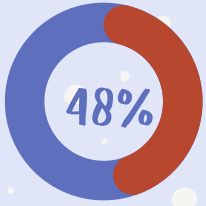
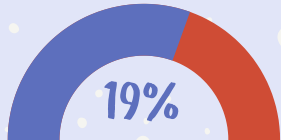


# VAIKŲ MITYBOS GERINIMAS

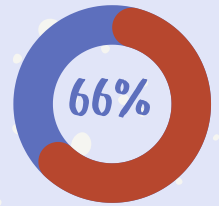
KĄ DARYTI, JEI VAIKAS NEVALGO?



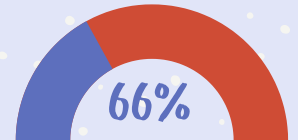
VAIKŲ **NE** KIEKVIENĄ DIENĄ VALGO PUSRYČIUS



VAIKŲ KASDIEN VALGO SĖLDUMYNUS



VAIKŲ **NE** KIEKVIENĄ DIENĄ VALGO VAISIUS



VAIKŲ **NE** KASDIEN VALGO DARŽOVES

## AR ŽINOJAI, KAD...

HBSC  
(Paauglių gyvenamosios ir sveikatos stebėsenos tyrimas Europoje)  
2018 M. TYRIMO REZULTATAI

## PROBLEMAS SPRENDIMO BŪDAI

**Rodykite pavyzdį.** Jei norite, kad vaikas valgytų sveikiau, turite ir patys taip maitintis.

**Eksperimentuokite.** Jeigu vaikas nemėgsta tam tikrų daržovių - ne bėda. Pasiūlykite kitą alternatyvą.

**Valgykite panašiu laiku.** Planuokite valgymus bent dieną į priekį visai šeimai.

**Apsipirkite kartu.** Leiskite vaikui nuspręsti, ko jis nori, pateikę kelis pasiūlymus.

**Nepraleiskite pagrindinių valgymų:** pusryčių, pietų ir vakarienės.

**Būkite išradingi.** Daržoves ir vaisius supjaustykite įvairiomis formomis.

**Vaisiai ir daržovės kasdien.** Kiekvienas šeimos narys turi jų kasdien suvalgyti bent 400 g.

**Mažiau saldumynų namie.** Jei namie nebus saldumynų, vaikai valgys kitus produktus.

**Vanduo vietoj vaisvandenių.** Vaisvandeniai ar sultys yra gausūs cukraus.

**Daržoves laikykite matomoje vietoje.** Supjaustykite įvairius vaisius ir daržoves, padėkite toje vietoje, kur vaikas dažniausiai leidžia laiką.

**Vaisiai ir uogos vietoj saldumynų.** Tai gali būti puiki užkandžių alternatyva.