

Pusryčių svarba vaikų mityboje

Vaikystė ir paauglystė – labai svarbūs laikotarpiai, kurių metu formuojami sveikos gyvensenos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Todėl būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu teikti vaikams teisingą informaciją apie mitybą ir jos svarbą organizmui, formuoti sveikos mitybos įpročius, kad gautos žinios išliktų visą gyvenimą ir padėtų tinkamai bei sveikai maitintis ir išlikti sveikiems asmenims.

Daug vaikų pradės keliauti į mokyklą nepavalgę pusryčių ir iškenčia tikrai sunkią dieną be energijos, kurios jiems taip reikia. Teigiama, kad kasdien pusryčiaujantys vaikai geriau mokosi, pasižymi geresne atmintimi, rečiau turi viršsvorio nei jų bendraamžiai, kurie nepusryčiauja.

Yra įrodyta, kad pusryčiai – svarbiausias dienos valgis. Reguliarus pusryčių valgymas ne tik užtikrina tinkamą mikro (mineralų, vitaminų) ir makro (baltymų, angliavandenių, riebalų, skaidulinių medžiagų) maistingųjų medžiagų pasisavinimą padeda išlaikyti tinkamą kūno masės indeksą, bet ir yra siejamas su pažangiu mokymusi, tinkamu psichosocialiniu elgesiu bei vaikų vystymusi.

Vyresniems vaikams neretai paliekama patiems pasirūpinti pusryčiais, o tai lemia netinkamų įpročių formavimąsi. Nepavalgę pusryčių arba suvalgę netinkamus pusryčius mokykloje jie pradės užkandžiauti dėl alkio jausmo. Jie griebis pirmą po ranka pasitaikiusį maisto produktą. Tai gali būti bulvių traškučiai, bandelė ar šokoladas. Šie maisto produktai gali suteikti jiems greitą sotumo jausmą, tačiau tai yra laikinas sprendimas. Už valandos jie vėl norės valgyt ir vėl kimš į save greitą maistą, o mes žinom ką greitas maistas daro mūsų kūnams. Nesaikingos ir neracionalios mitybos pasekmės yra viršsvoris ir nutukimas, kurie vertinami kaip vieni iš svarbiausių rizikos veiksnių labiausiai paplitusioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms atsirasti. Nepakankama ar netinkama vaikų mityba sutrikdo kaulų vystymąsi, normalią skydliaukės veiklą, mažina atsparumą ligoms. Tuo tarpu sveika ir tinkama mityba lemia harmoningą vaiko augimą, fizinę ir protinę raidą, gebėjimą mokytis, darbingumą.

Kaip matyti, pusryčiai – vienas svarbiausių dienos valgių vaikams ir ypač paaugliams. Todėl labai svarbu nepalikti vaikų be priežiūros, atidžiai stebėti ūgtelėjusių vaikų ir paauglių mitybą, kad jau pačioje savarankiškesnio gyvenimo pradžioje būtų suformuoti teisingi valgymo įpročiai ir užkirstas kelias nutukimui bei kitoms sveikatos problemoms ateityje.

Puikiai pusryčiams tinka košės. Jas pagardinkite šviežiomis, šaldytomis, džiovintomis uogomis be pridėtinio cukraus, įtarkuokite obuolių, morkų, cukinijų. Apibarstymui galite naudoti maltas sėklas, riešutus, sėlenas. Ruošdami košę prisiminkite, kad sveikatai palankiais riebalais (sviestas, nerafinuotas aliejus) praturtiname išvirus košei. Galima valgyti ne tik košę, bet ir kiaušinius, omletą su daržovėmis, viso grūdo sumuštinis, varškės patiekalus. Vaikams taip pat patiks kukurūzų, sorų, grikių varškės apkepai su nesaldintais jogurtais. Be jų dar pasigardžiuokite viso grūdo sumuštiniais su varškės sūriu, avokadu, salotomis, daržovių užtepėlėmis. Desertui lai vaikai smaguriauja jogurtą, varškę su vaisiais ir uogomis.

Dietistė Viktorija Viskontienė