



Nuo lapkričio įsigaliojus naujiems Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo pakeitimams, vaikams nerekomenduojama gerti ne tik kiselius, bet ir vynuogių, citrusinių vaisių sulčių.

Daugeliui tėvų jau tapo įprasta, kad kavos, gazuotų, energetinių gėrimų vaikams siūlyti nedera, tačiau, regis, nekaltas kiselius ar pakeliuose esančios sultys nemažai daliai iki šiol siejosi su sveika mityba. Peržvelgus netrumpą nerekomenduojamų maisto produktų ir gėrimų sąrašą, kyla klausimas dėl tam tikrų produktų – kodėl jie laikomi netinkamais ir kuo juos pakeisti?

„Kiseliuje iš tiesų slypi labai didelis angliavandenių kiekis. Todėl, geriamas kas dieną, jis ženkliai padidintų paprastųjų angliavandenių suvartojimą, o jų perviršis žmogaus organizme lemia kūno masės pokyčius“, – atskleidė Sveikatos apsaugos ministerijos (SAM) Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vyriausioji specialistė Ieva Gudanavičienė.

Angliavandeniai – tai organizmo energijos šaltinis. Pagal sandarą jie skirstomi į dvi dideles grupes: paprastuosius (gliukozę, fruktozę, sacharozę, laktozę bei kt.) ir sudėtinius (ląstelieną, pektinus). Nors mitybos racione angliavandeniai užima didžiausią dalį, per didelis jų kiekis gali lemti nutukimą ir padidinti riziką susirgti cukriniu diabetu.

Specialistų vertinimu, paprastųjų angliavandenių kiekis per dieną turėtų sudaryti ne daugiau kaip 15 proc. visų suvartojamų angliavandenių. Todėl, pasak moksleivių maitinimą organizuojančios įmonės „Pontem“ generalinės direktorės Audronės Tendzegolskienės, planuojant vaiko mitybą, būtina įvertinti visą dienos maisto ir gėrimų racioną, nes paprastųjų angliavandenių gausu cukruje, saldžiuose gėrimuose, leduose, saldumynuose.

Pastarieji produktai suteikia kur kas ilgiau išliekantį sotumo jausmą. Tuo tarpu piktnaudžiaujant tiek saldumynais, tiek minėtuoju kiseliumi, sotumo jausmas ateina ir praeina – po valandos gali vėl atsirasti alkio pojūtis, kurį norėsis malšinti tuo, kas tik paklius po ranka, o tai lemia nesveikos mitybos įpročius.

Parašė Romana

Pirmadienis, 26 Sausis 2015 11:19

---

Vaikams taip pat rekomenduojama netiekti citrusinių vaisių ir vynuogių sulčių. Sultys būna koncentruotos (100 proc.), jų sudėtyje – labai daug cukraus, todėl jas derėtų skiesti vandeniu. O geriausia vitaminų ir angliavandenių ieškoti vaisiuose bei daržovėse.

Pasirodo, sulčių pakeliuose esančiose sultyse naudingų medžiagų yra nedaug, vaikams patinkantis skonis sukuriamas naudojant cukrų, saldiklius, įvairius papildus.

Todėl vaikams siūlytume jas skiesti arba rinktis nesaldžią arbatą, vandenį su citrina, iš natūralių uogienių ar vaisių padarytus kompotus. Tuo tarpu sudėtinių, „gerųjų“, angliavandenių apstu daržovėse, vaisiuose, uogose, sėklose, neskaldytų grūdų duonoje, kruopose ir pan. – šiuos produktus ir siūloma rinktis vietoj cukraus gausių gaminių.

Specialistai pabrėžė, kad suvokimą apie tinkamą mitybą būtina ugdyti dar mokyklos suole. Be to, aplinka, kurioje vyrauja kasdienė rutina – itin dėkinga tam tikram mitybos režimui ir įpročiams įgyti.

Parengė R.V.