

PATARIMAI, KAIP PADIDINTI MAISTO ĮVAIROVĘ VAIKO RACIONE

Maisto įvairovė būtina, nes nėra tokio produkto, kuris patenkintų visus organizmo maistinių medžiagų poreikius



- *Pirma taisyklė – reikia valgyti viską, kas yra priimtina jūsų organizmui*
- *Antra taisyklė – nėra blogų produktų – yra blogai pritaikyta dieta arba blogas valgytojas*
- *Trečia taisyklė – būtina reguliuoti maitinimosi įpročius – ką, kada, kiek, kaip, kur ir su kuo valgyti*



KASDIEN VALGYKITE SKIRTINGŲ VAISIŲ IR DARŽOVIŲ

Vaisiai ir daržovės – tai vitaminų, mineralų ir skaidulų šaltinis. Įtraukite į vaiko dienos racioną įvairių spalvų vaisius ir daržoves. Supjaustytas šiaudeliais daržoves ir vaisius (kelių rūšių) padėkite vaikui gerai matomoje ir pasiekiamoje vietoje.



VALGYKITE ĮVAIRIŲ PIENO PRODUKTŲ

Pienas ir jo produktai – tai puikus kalcio ir baltymų šaltinis. Natūraliu jogurtu, sūriu galite pagardinti salotas, košes ir sriubas.



KASDIEN VALGYKITE SKIRTINGŲ RIEŠUTŲ IR SĖKLŲ

Riešutai ir sėklos – tai gerųjų riebalų ir augalinių baltymų šaltinis. Kasdien kaip užkandį duokite vaikui suvalgyti saujelę vis kitokių riešutų (migdolų, anakardžių, graikinių, kedrinių, pinijų, lazdynų riešutų) ir sėklų (sezamų, moliūgų, ispaninių šalavijų, linų ir kita) arba riešutų ir sėklų mišinio. Įvairiais riešutais, sėklomis ir nerafinuotais aliejais (alyvuogių, migdolų, moliūgų ir kt.) gardinkite daržoves, košes, pieno produktus.



KASDIEN VARTOKITE PRODUKTUS IŠ 5 MAISTO GRUPIŲ

Valgykite įvairius maisto produktus iš visų maisto grupių. Kiekviena maisto grupė turi platų maisto produktų pasirinkimą ir unikalią maistinę vertę.



KASDIEN VALGYKITE ĮVAIRIUS SKIRTINGŲ GRŪDŲ ŠALTINIUS

Grūdai ir jų produktai – tai angliavandenių, skaidulų, vitaminų ir mineralų šaltinis. Pusryčiaukite bent 3 dienas iš eilės skirtingų košių: grikių, avižų, sorų, perlinių kruopų, kviečių, miežių ir kita. Gardinkite jas įvairiais priedais: sėklomis, aliejais, sūriu, daržovėmis, jogurtu.



VALGYKITE ĮVAIRIŲ MĖSOS RŪŠIŲ, ŽUVIES, KIAUŠINIŲ

Mėsa, žuvis, kiaušiniai – tai aukštos biologinės vertės baltymų šaltiniai. Baltymai – statybinė medžiaga, kuri padeda vaikui augti ir vystytis. Pasirūpinkite, kad jūsų vaikas per savaitę suvalgytų 3 rūšių mėsos (geriausia liesos): paukštienos, jautienos, kiaulienos, žvėrienos ir kitos, 1–2 rūšis žuvies produktų: 1 kartą per savaitę riebios žuvies – lašišos, paltuso, dorados, silkės, 1 kartą liesos – lydekos, menkės ir kitos.



NEBIJOKITE EKSPERIMENTUOTI VIRTUVĖJE

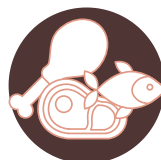
Gaminkite įvairų maistą, gardinkite jį įvairiomis žolelėmis, įtraukite vaikus į gaminimo procesą ir leiskite jiems pažinti naujus skonius ir produktus.

Maisto įvairovės kalendorius



Pažymėkite varnele maisto grupę, kurią tą dieną vartojote

MAISTO GRUPĖ



P

A

T

K

P

Š

S

