Tėvų požiūris į įkimokyklinio vaiko mitybą

Vaiko požiūris į maistą ir pagrindiniai mitybos polinkiai susiklosto pirmaisiais gyvenimo metais. Dažnai diskutuojama, kas turėtų įdiegti tinkamus mitybos įpročius – šeima ar ikimokyklinio ugdymo įstaigos? Ir psichologai, ir mitybos specialistai tvirtina, kad didžiausia atsakomybė vis dėlto tenka tėvams. Vaikai, kurie nepakankamai pavalgo arba yra netinkamai maitinami, būna mažesni, dažniau serga, prasčiau mokosi. Tokie mažyliai neatskleidžia savo potencialių galimybių. Ilgesnį laiką nepatenkinamas vienos arba daugiau maisto medžiagų poreikis gali sukelti negalavimus. Dėl netinkamos mitybos per pastaruosius metus padaugėjo ir antsvorio bei nutukimo tarp vaikų atvejų, o tai taip pat sukelia daugybę grėsmingų ligų.

Ką tuomet daryti? Kokia turėtų būti visavertė vaiko mityba? Maistas turi atitikti vaiko amžių ir poreikius. Jei tėvai stengiasi maitintis sveikai, tas pats racionas tinka ir vaikui. Ir vaikams, ir suaugusiesiems galioja tie patys mitybos principai. Tereikia vadovautis mitybos piramide. Ji puikiai tinka ir ikimokyklinukams. Trys apatinės mitybos piramidės dalys – duona, grūdiniai produktai, bulvės, daržovės ir vaisiai, pienas ir jo produktai, mėsa, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, riešutai – puikiai parodo, kokie produktai yra patys reikalingiausi vaikui augti ir vystytis.

Buvo išdalintos 208 anketos vaikučių tėveliams, tačiau grįžo tik 181 anketa.

Išanalizavus anketas paaiškėjotokie duomenys.

Į **pirmą** klausimą apie dienos maitinimosi režimą iš visų apklaustųjų tik 13 asmenų atsakė nesilaikantys maitinimosi režimo šeimoje.

Į klausimą – kokie patiekalai sudaro pusryčius, pietus, vakarienę, visų apklaustųjų atsakymai buvo panašūs, šeimoje vaikučiai kaip ir ikimokyklinėje įstaigoje pusryčiams valgo košes, sumuštinius, kiaušinienes, kiaušinius, blynus, pietums- sriubas, mėsos patiekalus, bulvinius ir miltinius patiekalus, taip pat žuvies patiekalus, o vakarienei – varškės patiekalus, makaronus, pieniškas sriubas, blynus ir ne tik.

Į **trečią** klausimą apie užkandžiavimus tarp maitinimų, 29 tėvai atsakė, kad vaikai neužkandžiauja, o kiti atsakiusieji užkandžiams renkasi – vaisius, sausainius, džiovintus vaisius, varškės sūrelius, varškę, įvairiausių rūšių trapučius, jogurtus ir keli - saldainius ir ledus.

Į klausimą ar verdate savaitgaliais košes - tik 31 šeima atsakė, kad neverda, o kiti verda įvairių grūdų košes.

Atsakymai apie mėgstamiausius vaikų patiekalus buvo įvairūs.

Atsakydami į **šeštą** klausimą ar skatina vaiką gerti vandenį , dauguma tėvelių teigė skatinantys ir tik 5 šeimos atsakė neskatinančios gerti vandens, dvejose šeimose nevengiama gerti netgi kokakolos.

**Į septintą** klausimą – ar vaikas alergiškas, teigiamai atsakė tik 4 vaikų tėvai (pagal medikų pažymas). Jie alergiški avižoms, didesniam baltymų kiekiui ir miltiniams patiekalams. 23 vaikai tėvelių pastebėjimu alergiški šokoladui, citrusiniams vaisiams, kakavai, saldainiams.

Anketą parengė ir išanalizavo

Dietistė Sandra Čepinskienė

2016. 04. 15.