



# PRIE BENDRO STALO, ARBA METINUKO MITYBA

EGLĖS ČEPAVIČIENĖS TEKSTAS. FOTOGRAFĖS NENDRĖS NUOTRAUKOS

Kūdikio primaitinimas buvo ir yra visų laikų populiariausia žurnalo tema. Tačiau aktualumu jai nenusileidžia klausimas, ką ir kaip turėtų valgyti vienų sulaukęs pipiras.



Konsultuoja  
gydytoja  
dietologė  
Žana  
Antonova

**S**kaitydama mamų laiškus, pokalbius internetuose, stebėdama pažįstamas metinukų mamytes, susidariau įspūdį, kad dauguma jų priklauso dviem stovykloms, pavadinimu „kraštutinumai“. Vienos vaikų gydytojų rekomendacija, kad „metinukas turi valgyti viską“, supranta pažodžiui, todėl drąsiai į mažųjų lėkštes deda keptos vištos šlaunį, bulvinį blyną, cepelino puselę, mišrainės su krabų lazdelėmis ir majonezu – ir net parūkytų dešrelių...

Kitai stovyklai priklauso tos, kurios dėl įvairių priežasčių nenori, o gal neįstengia atsisveikinti su vaiko kūdikyste, t. y. ir toliau pietums verda mėsos ir daržovių „marmaliūzes“, trina jas iki tyrės, o vakare „lepina“ pirktine pieniška koše – vandeniu užpilamais milteliais.

## KADA „VISKĄ“ REIŠKIA VISKĄ

Didžiausia vienų metukų vaiko mitybos naujiena yra ta, kad jis turi valgyti kartu su tėveliais prie bendro stalo tai, ką valgo mama, tėtis ir kiti šeimos nariai. „Tačiau tai šiuokštu nereiškia, kad nuo šiol vaikas yra tarsi šiukšliadėžė, į kurią galima mesti viską – ir aliejuje keptą, ir smarkiai sūdytą, ir rūkytą, ir egzotišką, ir įvairių kitokių maistą, kurio dar nebuvo ragavęs, – sako dietologė Žana Antonova. – Rekomendacija „gali valgyti viską, ką valgo tėvai“ galioja toms šeimoms, kurios laikosi taisyklingos mitybos principų ir vaikas yra sveikas, jo nekamuojama maisto alergija (jei kamuojama, gali tekti ir toliau gaminti atskirai). Jei taisyklingos mitybos principų nesilaikoma, rekomenduočiau tėveliams peržiūrėti valgiaraštį ir savo vaiko labai

nesveikų produktų, patiekalų atsisakyti. Metinukas jau yra pasiruošęs išbandyti naujus skonius ir nori ragauti, valgyti tai, ką mato valgant savo mamą ir tėtį. Vadinasi, nereikėtų erzinti jo nesveiku maistu: čeburekais, aliejuje keptomis bulvėmis, spurgomis ir pan.

Vaiko vienų metų gimtadienis – puiki proga pradėti visai šeimai taisyklingai maitintis“.

## MAISTAS YRA NE TIK MAISTAS

„Kodėl jūs taip darote?“ – klausiau mamų, kurios savo beveik dvimetukams maistą vis dar labai smulkiai pjausto, trina šakute arba smulkintuvu. „Taip daugiau suvalgo“, – atsakydavo beveik visos.

„Labai svarbu suprasti, kad gaudamas pagal amžių tinkamo maisto, vaikas mokosi ryti, kramtyti, o kramtydamas masažuoja dantenas – tai stimuliuoja dygti dantukus ir juos stiprina, – sako gydytoja dietologė. – Žinoma, jei iki metukų kūdikis valgys tik tyres, o sulaukusiam metų mama duos „kieto“ maisto, vaikas nežinos, ką su juo daryti, spjaus. Todėl jau maždaug nuo aštunto



kūdikio gyvenimo mėnesio reikėtų liautis smulkinti maistą trintuvu – ir ne tik dėl to, kad reikia „įdarbinti“ vaiko kramtomąjį aparatą, bet dar ir dėl to, kad tyrės glikemijos indeksas (GI rodo suvalgyto maisto įtaką cukraus kiekiui kraujyje – *aut. past.*) yra aukštesnis nei nesmulkinto maisto, o tai nelabai sveika organizmui (dėl šios priežasties net ir kūdikiams maistą rekomenduojama trinti per sietelį, o ne smulkinti smulkintuvu). Gebėjimas kramtyti įgaunamas pamažu: nuo tyrelių, t. y. per sietelį trinto maisto, pereiname prie trinto šakute, paskui – smulkiai kapoto ar pjaustyto peiliu ir t. t.“.

O gal trintos ar vandeniu užpiltos „kūdikiškos“ košytės nebepatenkina vaiko poreikių? „Šiuo požiūriu ir trintos, ir pieniškos košės vaiko poreikius tebeapatenkintų, tačiau bendra ir svarbiausia metinuko mitybos taisyklė yra ta, kad vaikas valgo kartu su tėveliais. Abejoju, ar tėvai valgytų „marmaliūžę“ arba užpilamą ko-

šytę... Maistas turi atitikti ne tik mitybinius, bet ir vaiko raidos poreikius.“

### GALIMA AR NEGALIMA

Pasak dietologės Ž. Antonovos, produktų, kurių vaikams net iki trejų metų duoti negalima, sąrašas gana ilgas.

„Negalima kepto keptuvėje, perkepto, rūkyto, smarkiai sūdyto, riebaus maisto, saldumynų, saldžių gėrimų, pusgaminių iš parduotuvės, grybų ir visų šviežių tarkuotų bulvių patiekalų, nes šie labai sunkiai virškinami. Vadinasi, šviežių bulvių cepelinų ar plokštainio negalima, tačiau virtų bulvių kukuliukai ar žemaičių blynai tinka, – paininga, kas galima, o ko ne, tėveliams padeda išnarpinti dietologė. – Kartais mama verda sriubą su grybais, bet pildama į vaikiškas lėkšteles juos „išgaudo“, neva lieka sriuba be grybų. Tačiau grybai yra ne tik sunkiai virškinamas produktas, jie labai sugeria nuodingąsias medžiagas, kurių yra aplinkoje, todėl vaikas, suvalgęs tokios sriubos, gali apsinuodyti. Sriubas ir kitus patiekalus reikia gaminti išvis nedodant tų maisto produktų, kurių vaikui negalima. Jūrų gėrybių galima tuomet, jei mažylis yra nealergiškas. Vaikui, kol sulauks trejų metų, reikėtų vengti siūlyti kietų, didesnių nei žirnis maisto produktų ar maisto gabaliukų (pavyzdžiui, riešutų, saldainių, razinų, nepjaustytų vynuogių), nes gali paspringti. Riešutus (jei vaikas jiems nealergiškas) ir kitus pavojingo dydžio maisto produktus galima smulkinti ir jais skaninti patiekalus“.

### KUMŠTUKO TAISYKLĖ NEGALIOJA

Kiek turėtų suvalgyti 1–3 m. vaikas, pasak dietologės, labai individualu. Ar tokio amžiaus vaikams galioja kumščio taisyklė, kai žmogui rekomenduojama per kartą suvalgyti tokią maisto porciją, kokio dydžio yra jo kumštis? „Kumščio taisyklė vaikui negalioja, nes daug kas priklauso nuo to, ar daug juda, apetito, maisto tirštumo, kaloriningumo. 1–3 m. vaiko dienos kalorijų norma yra iki 1200 kcal, valgyti turėtų penkis–šešis kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius, vakariene, o kartais net ir lengvus priešnakčius. Jei vaikutis nelabai valgus, nereikia trūks plyš stengtis, kad jis tiek tų kalorijų ir suvalgytų. Vaiko apetitas „šokinėja“ – ryte gali valgyti mažiau, per pietus – daugiau ir, priešingai, svarbiausia vadovautis vaiko poreikiais. Jei vieno ar kito produkto nevalgo, nereikėtų panikuoti, tiesiog ramiai išlaukti, juk net ir suaugusio žmogaus skonio receptoriai keičiasi kas penkerius metus.“

## POPULIARIAUSI 7 VAIKŲ MĖGSTAMI IR SVEIKI PATIEKALAI

- Varškės apkepas
- Varškėtukai
- Orkaitėje keptas omlėtas
- Mėsos kukuliai
- Trinta daržovių sriuba
- Pieniška sriuba
- Mėsos ir daržovių troškiniai

„Visada kviečiu vaikus padėti man ruošti maistą“, – sako žana.



Iš aukštai  
geriau matosi

Polly  
Magic

Polly Magic 3 in 1 maitinimo kėdutė sukurta naujagimiams, tačiau dėl daugelio panaudijimo galimybių tinkama vaikams iki 3 metų.



www.chicco.lt

Laimė - tai kelionė,  
prasidedanti vaikystėje.

**chicco**  
kur tik yra vaikas

9 Lt  
9 771392 651019

Kaina prenumeratoriams – 4,58 Lt



## PIETŪS PAGAL ŽANĄ

Šįkart kviestinių pietų einame pas žurnalą konsultantę gydytoją dietologę Žaną Antonovą, trijų vaikų – Darijos (7 m.), Sofijos (3 m.) ir Igorio (1 m.) mamą. Labai smalsu, kuo vaikus maitina profesionalai.

„Taisyklės, kad pietums reikia patiekti sriubą, antrąjį patiekalą ir desertą, aš nesilaikau, nes manau, kad vaikams tiek patiekalų yra per daug. Paprastai mes valgome arba sriubą ir salotas su

duona, arba tik antrąjį patiekalą: mėsą, žuvį ar paukštieną su garnyru. Šiandien valgysime kotletus su grikiais ir gaiviomis salotomis.

Mano vaikai nėra išrankūs, tačiau kiekvieno apetitas kitoks. Pavyzdžiui, Darija lyg ir valgi, o Sofija – nelabai. Todėl visada kviečiu vaikus padėti man ruošti maistą. Kai patys pagamina, patikėkite, geriau ir valgo!“ – juokiasi Žana.

### Vaikiški kotletai

„Ar kotletai – tinkamas maistas vaikams? Viskas priklauso nuo to, kaip juos gaminsite ir kepsite. Aš kepu orkaitėje, faršą visada ruošu pati, užuot dėjusi džiovėsėlių ar mirkyto batono, įdedu įvairių kruopų, pavyzdžiui, avižinių dribsnių, kviečių perliukų, ir daržovių bei šviežių prieskoninių žolelių. Tai padidina kotletų mitybinę vertę.“

#### Reikės:

- 500 g jautienos ir kiaulienos faršo;
- 1 kiaušinio;
- 1 morkos;
- saujos virtų mėgstamų kruopų (pvz., kvietinių perliukų);
- prieskoninių žolelių, pavyzdžiui, krapų, petražolių;
- šiek tiek druskos, pipirų;
- sezamų sėklų.

#### Kaip gaminti?

Morkas sutarkuojame, prieskonines žoleles susmulkiname ir viską berame į paruoštą faršą. Įberame virtas kruopas. Įmušame kiaušinį (galima įmušti tik trynį, o baltymą išplakus iki standžių putų į faršą įmaišyti pačioje gaminimo pabaigoje – kotletukai bus puresni), berame šiek tiek druskos, pipirų. Gerai išmaišome. Skardą išklajame kepimo popieriumi. Iš tešlos formuojame nedidelius kotletukus ir dedame į skardą. Pabarstome sezamų sėklomis ir šauname į iki 180 laipsnių įkaitintą orkaitę. Kepame 20–30 min.

### 4 PATARIMAI

**1** Sveikiausia maistą ruošti ant garų. Jei neturite garų puodo, labiau „įdarbinkite“ orkaitę.

**2** Vaiko valgiaraštis turėtų būti įvairus, patiekalai, maisto produktai neturėtų kartotis dažniau nei dukart per savaitę, t. y. geriausiai, kai tas pats produktas valgomas vieną kartą per savaitę. Kad būtų paprasčiau, sudarykite savaitės valgiaraštį.

**3** Vaikui reikalingas mitybos režimas. Tačiau svarbu ne tai, kad vaikas pusryčius, pietus ir vakarienę kasdien valgytų tą pačią valandą, svarbiausia yra išlaikyti 3 val. pertraukėles tarp pagrindinių maitinimų. Pavyzdžiui, jei šryt pusryčius pavalgė valanda vėliau nei įprastai, tai ir pietus turėtų valgyti valanda vėliau.

**4** Jei vaikas per šeimos pietus nieko nevalgė, nesiūlykite valgyti po pusvalandžio ar valandos, tegul laukia kito maitinimo. Visi sveiki išalke vaikai valgo gerai.



### Spalvotos salotos

„Vaikams, kaip ir suaugusiesiems, galioja ta pati lėkštės taisyklė: pusę lėkštės turi užimti mėsa ir garnyras, kitą pusę – daržovės. Pusantrų metų vaikučiai drąsiai gali valgyti šviežių daržovių salotas, pagardintas šlakeliu alyvuogių aliejaus ir citrinų sulčių. Žinoma, kuo mažesnis vaikas, tuo mažiau sudedamųjų dalių turėtų būti salotose. Aš, pavyzdžiui, visad pagaminu salotų ir dar atskirai pripjaustau įvairių daržovių – kas nenori maišalynės, valgo vieną agurką, papriką ar morką.“

#### Reikės:

- 1/2 nediduko ekologiško kopūsto;
- 3 ekologiškų morkų;
- 3–4 brokolio šakelių;
- šlakelio aliejaus;
- šlakelio citrinos sulčių;
- šiek tiek cukraus, krapų.

#### Kaip gaminti?

Morkas sutarkuojame burokine tarka, kopūstą supjaustome smulkiais griežinėliais, brokolį susmulkiname, viską sumaišome, pagardiname cukraus žiupsneliu, alyvuogių aliejumi ir citrinos sultimis.

