SVEIKI TĖVAI - SVEIKAS KŪDIKIS

eprobes
early prevention of obesity

Nutukimo vaikystėje prevencija prasideda iki kūdikio gimimo



Vadovas būsimiems tėvams

Praktinis vadovas abiems būsimiems tėvams apie etai, kaip puoselėti tinkamus savo maitinimosi įpročius- nuo šeimos planavimo iki ankstyvos kūdikystės

Funded by
the European Union

TURINYS

ĮVADAS

- Kodėl nutukimo vaikystėje prevencija turėtų prasidėti dar iki kūdikio gimimo 3

1 DALIS:

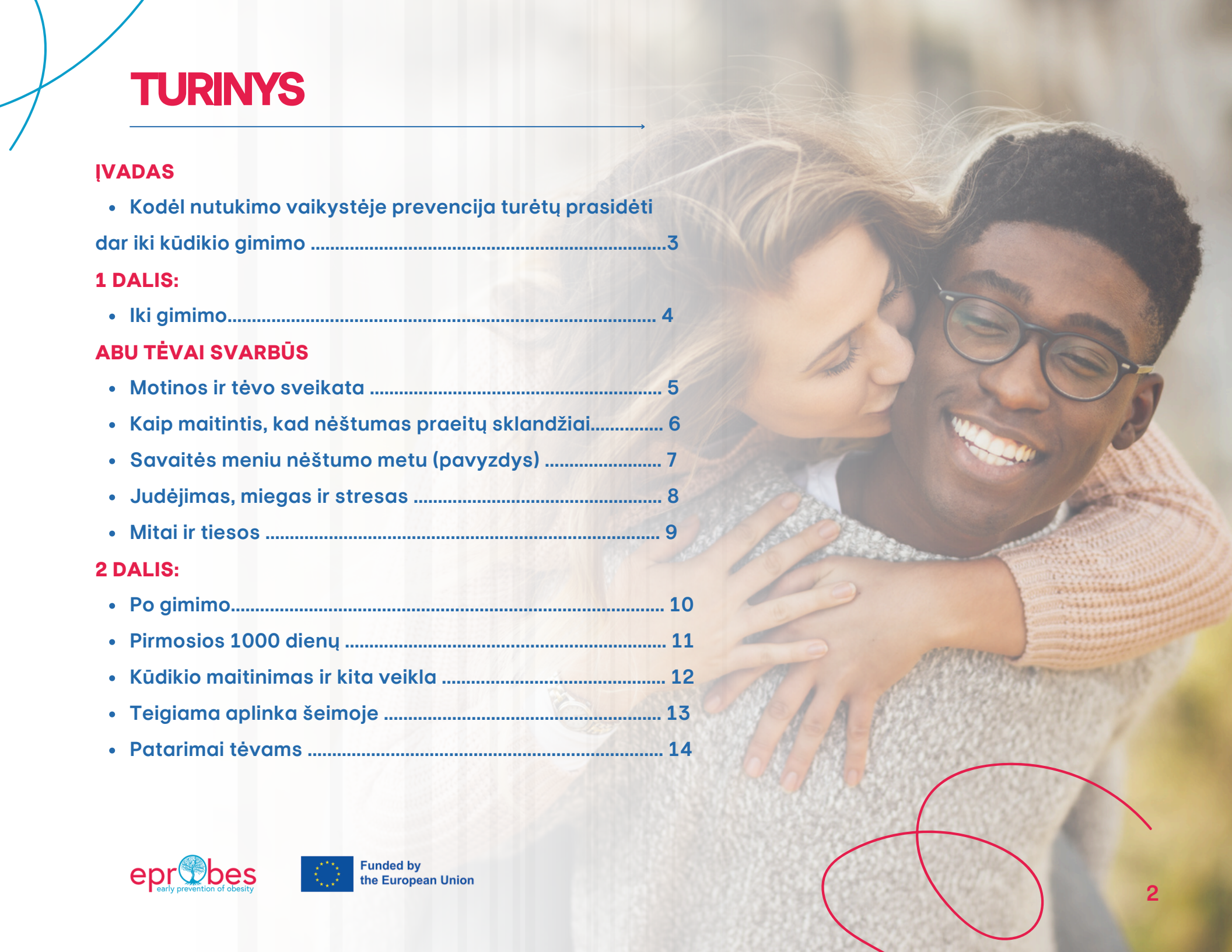
- Iki gimimo..... 4

ABU TĖVAI SVARBŪS

- Motinos ir tėvo sveikata 5
- Kaip maitintis, kad nėštumas praeitų sklandžiai..... 6
- Savaitės meniu nėštumo metu (pavyzdys) 7
- Judėjimas, miegas ir stresas 8
- Mitai ir tiesos 9

2 DALIS:

- Po gimimo..... 10
- Pirmosios 1000 dienų 11
- Kūdikio maitinimas ir kita veikla 12
- Teigiama aplinka šeimoje 13
- Patarimai tėvams 14



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



ĮVADAS:

Kodėl nutukimo prevencija turėtų prasidėti dar iki kūdikio gimimo?

Jūsų kūdikio viso gyvenimo sveikatos pamatai pradedami kloti jums dar tik planuojant nėštumą.

Abiejų tėvų sveikata, jų maitinimasis ir gyvenimo būdas mėnesius iki pastojimo ir viso nėštumo metu gali nulemti kūdikio augimą, jo medžiagų apykaitą ir ilgalaikę nutukimo bei su tuo susijusių ligų riziką.

Anksti susimąstę ir pradėję veikti galite tinkamai nulemti savo vaiko ateitį.

1 DALIS:

Iki gimimo

Šiame skyriuje pateikiami praktiniai patarimai būsimiems tėvams, kurių žinojimas ir laikymasis gali lemti sveiką vaisiaus vystymąsi ir sumažinti vaiko nutukimo riziką vėliau.





ABU TĖVAI SVARBŪS:
Motinos ir tėvo sveikata

- Motinos sveikata: subalansuotas maitinimasis, normalus svoris ir aktyvus gyvenimo būdas iki nėštumo ir jo metu lemia sveiko vaisiaus vystymąsi ir sumažina per didelio svorio augimo riziką kūdikystėje.

- Tėvo sveikata – taip pat svarbi: jo maitinimasis, gyvenimo būdas, stresas gali lemti jo spermos kokybę, perduodamus genetinius veiksnius, kas lemia vaisiaus vystymąsi.

- Kūdikio sveikatą gali lemti abiejų tėvų komandinis darbas, planuojant sveiką šeimą:
  - Meskite rūkyti, atsisakykite kitų žalingų įpročių
  - Išlaikykite normalų kūno svorį viso nėštumo metu
  - Abiejų tėvų motyvacija, kartu puoselėti tinkamus įpročius, duoda geresnius rezultatus

Kaip maitintis, kad nėštumas praeitų sklandžiai

- **Ką valgyti:** daugiausia dėmesio skirkite pilno grūdo produktams, ankštinėms daržovėms, sezoniniams vaisiams ir daržovėms, tinkamiems riebalams ir kokybiškiems baltymams.
- **Svarbiausios maistinės medžiagos skirtingu nėštumo laikotarpiu:**
    - 1 trimestras: folio rūgštis, jodas, vitaminas D (papildai);
    - 2 trimestras: geležis, omega-3, karotenoidai (dieta);
    - 3 trimestras: kalcis, vitaminas D, cholinas (dieta).
- **Ko vengti:** perdirbtų maisto produktų, per didelio cukraus kiekio, transriebalų ir alkoholio.
- **Maisto papildus:** vartokite pagal sveikatos priežiūros specialisto rekomendacijas:
    1. folio r., jodo preparatai
    2. geležis, omega-3 riebiosios rūgštys (ypač DHR) ir vitaminas D - pagal poreikį



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Savaitės meniu nėštumo metu pavyzdys

Jame gausu skaidulinių medžiagų, geležies, kalcio, sveikų riebalų ir baltymų

DIENA	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ	UŽKANDŽIAI
PIRMADIENIS	Avižiniai dribsniai su bananais ir graikiniais riešutais	Lęšių troškinys, salotos,viso grūdo duona	Kepta lašiša, bolivinė balanda,špinatai	Jogurtas + obuolys
ANTRADIENIS	Viso grūdo duona su avokadu ir kiaušiniu	Vištienos kepsnys su rudaisiais ryžiais ir daržovėmis	Daržovių sriuba + sardinės	Varškės sūris + kriaušė
TREČIADIENIS	Kokteilis su sėklomis (špinatai, bananai, avižų pienas, ispaninis šalavijas, linų sėmenys, moliūgų sėklos)	Avinžirnių karis +kuskusas	Keptas upėtakis, saldžiosios bulvės, brokoliai	Virtas kiaušinis +vyšniniai pomidorai
KETVIRTADIENIS	Košė su uogomis ir migdolais	Kalakutienos suktinukas +humusas + žalumynai	Viso grūdo makaronai +pomidorų su daržovėmis padažas	Apelsinas + graikiniai riešutai
PENKTADIENIS	Jogurtas + avižos + kivis	Keptas tofu + kepintos daržovės	Omletas + grybai + salotos	Ryžių paplotėliai +migdolų sviestas
ŠEŠTADIENIS	Kiaušinienė su viso grūdoduona	Keptas jautienos kepsnys sukeptomis daržovės	Cukinijų trinta sriuba +sardinės	Sezoniniai vaisiai +jogurtas
SEKMADIENIS	Lietiniai su varške iruogomis	Ankštinių daržovių salotos sukiaušiniu ir avokadu	Skumbrė su keptomis bulvėmis	Riešutai + datulės

Judėjimas, miegas ir stresas

- Judėjimas: Nėštumo metu rekomenduojama eiti pasivaikščioti, yra saugu plaukioti, užsiimti nėščiųjų joga, atlikti nedidelio intesyvumo jėgos pratimus.

- Miegas: Naktį stenkitės miegoti bent 7–9 valandas - miego trūkumas neigiamai veikia vaisiaus vystymąsi.

- Streso valdymas: Stenkitės mažinti patiriamo streso lygį - dėmesingumas, atsipalaidavimas ir šeimos parama labai teigiamai veikia jūsų vaiko sveikatą.

Visose veiklose, kiek tai yra įmanoma, dalyvaukite kartu.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

MITAI IR TIESOS



Mitas

"Turi valgyti už du"

Tiesa

Visą dėmesį skirkite maisto kokybei, jo maistingumui, bet ne kiekybei - energijos poreikis vėlyvuoju nėštumo laikotarpiu padidėja vos apie 10 %.



Mitas

“Sportuoti rizikinga“

Tiesa

Vidutinis fizinis aktyvumas yra sveika ir naudinga



Mitas

"Troškimas pasilepinti visada turi būti patenkintas"

Tiesa

Retkarčiais pasilepinti skanėstais yra gerai, bet svarbiausia – su saiku



Mitas

"Tik mamos turi keisti įpročius“

Tiesa

Tėčio įpročiai taip pat svarbūs jūsų vaiko sveikatai

2 DALIS

Po gimimo

Kūdikiui gimus tėvai ir toliau daro įtaką savo vaiko sveikatai. Kūdikystėje ir vėliau vaikystėje yra labai svarbu ir toliau atsakingai maitintis, kurti saugią aplinką namuose ir puoselėti tinkamą gyvenseną.

«Sveikuose namuose auga sveiki vaikai»



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Pirmosios 1000 dienų

Laikotarpis nuo nėštumo pradžios (pastojimo) iki trečiojo gimtadienio vadinamas pirmosiomis 1000 dienų.

Tai labai svarbus laikotarpis, kai mityba, judėjimas ir kasdienė veikla programuoja visą gyvenimą trunkančią sveikatą.

Niekada nėra nei per anksti, nei per vėlai pradėti.



Kūdikio maitinimas ir veikla

- Žindymas: išimtinis žindymas iki 6 mėnesių yra idealus tikslas, jei tik įmanomas. Tai užtikrina tolygų svorio augimą ir stiprina vaiko imuninę sistemą.
- Primaitinimas: moksliniai duomenys rodo, kad pradėjus duoti papildomo maisto tarp 4 ir 6 mėnesių amžiaus, rizika alergijos maistui nepadidėja ir net gali apsaugoti nuo jos. Pediatrų organizacijos, tokios kaip ESPGHAN ir EFSA, rekomenduoja pradėti duoti papildomo maisto ne anksčiau kaip nuo 4 mėnesio pabaigos ir ne vėliau kaip iki 6 mėnesio pabaigos.
- Atsakingas maitinimas: leiskite kūdikiui vadovauti maitinimui. Neverskite valgyti ir neribokite maisto kiekio.
- Įprastiniai maisto produktai: Pradėkite duoti ne anksčiau kaip nuo 4 mėnesio ir ne vėliau kaip iki 6 mėnesio amžiaus. Pradėkite nuo paprasto, natūralaus, nesaldinto maisto.
- Judėjimas: Skatinkite dalį laiko gulėti ant pilvuko ir žaisti.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Teigiama šeimos aplinka

- Tėvai yra viso ko pavyzdys. Vaikai mėgdžioja rutiną, požiūrį ir elgesį.
- Valgykite kartu, venkite ekranų valgydami ir palaikykite nuoseklų dienos ritmą (maitinimasis, miegas ir žaidimai).
- Įpročiams formuoti vadovaukitės meile ir smalsumu, o ne primygtiniais reikalavimais ar apdovanojimais.



Patarimai tėvams

- Planuojant nėštumą pradėtus tinkamos gyvensenos principus tęskite kaip įmanoma ilgiau
- Rinkitės maistingus maisto produktus
- Būkite saugiai aktyvūs
- Gerai išsimiegokite ir valdykite stresą
- Žindykite ir maitinkite atsakingai
- Išlikite komanda: svarbūs - abu tėvai
- Vienišiems tėvams visapusės paramos organizavimas gali turėti teigiamos įtakos



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Padovanojai gyvybę? Dovanok in veikatą!

Vaikų nutukimo prevencija prasideda nuo jūsų.



?

GAL JŪS LAUKIATĖS? O GAL JŪSŲ KŪDIKIS KĄ TIK GIMĖ?

SVEIKI TĖVAI, SVEIKAS KŪDIKIS

eprobes
early prevention of obesity

EPROBES.EU

Funded by the European Union

ŽODYNAS

Karotenoidai

Natūralios medžiagos, suteikiančios daugeliui vaisių ir daržovių ryškias spalvas (pavyzdžiui, morkoms ar pomidorams). Kai kurie karotenoidai gali būti paversti vitaminu A, kuris yra svarbus regėjimui, augimui ir imunitetui.

Cholinas

Maisto medžiaga, skatinanti kūdikio smegenų ir atminties vystymąsi, palaikanti kepenų veiklą ir svarbi sveikam ląstelių augimui.

Folatas

Taip pat vadinamas vitaminu B9. Folatas padeda kūdikio smegenims ir stuburui tinkamai vystytis ir sumažina apsigimimų riziką. Jis taip pat palaiko sveiką augimą ir ląstelių dalijimąsi.

Jodas

Mineralas, reikalingas skydliaukės hormonams, kurie yra svarbūs kūdikio augimui ir smegenų vystymuisi, gaminti.

Omega-3 riebalų rūgštys DHR (dokozaheksaeno rūgštis)

Reikalingi riebalai, randami riebiose žuvyse ir kai kuriuose dumbliuose. DHR yra gyvybiškai svarbi kūdikio smegenims, akims ir nervų sistemai.

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

NUORODOS

- Redondo-Delgado P, Blanco-Giménez P, López-Ortiz S, García-Chico C, Vicente-Mampel J, Maroto-Izquierdo S. Effects of strength training on quality of life in pregnant women: A systematic review. Acta Obstet Gynecol Scand. 2025 Jul;104(7):1231-1243. doi: 10.1111/aogs.15122. Epub 2025 Apr 14. PMID: 40230063; PMCID: PMC12144601.

- Fewtrell M, Bronsky J, Campoy C, Domellöf M, Embleton N, Fidler Mis N, Hojsak I, Hulst JM, Indrio F, Lapillonne A, Molgaard C. Complementary Feeding: A Position Paper by the European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (ESPGHAN) Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 2017 Jan;64(1):119-132. doi: 10.1097/MPG.0000000000001454. PMID: 28027215.

- European Food Safety Authority, Age to start complementary feeding of infants, Publications Office, 2019, https://data.europa.eu/doi/10.2805/055906

Sveiki tėvai - sveikas kūdikis

Šis vadovas yra Europos Sąjungos finansuojamo “eprObes“ projekto dalis

“eprObes” yra Europos Sąjungos pagal programą “Europos horizontas“ finansuojamas mokslinių tyrimų ir inovacijų projektas. Jo pagrindinis tikslas – skatinti ankstyvą nutukimo prevenciją visą gyvenimą, nustatant svarbiausius rizikos veiksnius ir kuriant individualiai pritaikytas intervencijas nuo ankstyviausių gyvenimo etapų.

Projekte daugiausia dėmesio skiriama laikotarpiui planuojant šeimą, nėštumui, kūdikystei, vaikystei ir paauglystei, taikant daugiadisciplinį ir įtraukų požiūrį.

“eprObes“ vienija 21 organizaciją visoje Europoje, o bendras biudžetas – 10 mln. eurų, o trukmė – 5 metai (2023–2028 m.).



Jei norite sužinoti daugiau, bendradarbiauti ar gauti papildomos informacijos, apsilankykite mūsų oficialioje svetainėje:

www.eprobes.eu

Kontaktinė informacija: info@eprobes.eu

eprObes
early prevention of obesity

Funded by the European Union
Grant Agreement No 101080219

Šis dokumentas atspindi tik autorių požiūrį ir Europos Komisija negali būti laikoma atsakinga už jokį jame pateiktos informacijos panaudojimą.