SVEIKATAI PALANKŪS ĮPROČIAI JŪSŲ KŪDIKIUI NUO 0 IKI 24 MĖNESIŲ

Praktiniai patarimai apie maitinimą, fizinį aktyvumą ir emocinę gerovę



eprobes
early prevention of obesity

Funded by
the European Union

TURINYS

- ĮVADAS..... 3

1 DALIS

- Nuo gimimo iki 6 mėnesių..... 4
- Nutukimo prevencija maitinant adaptuotu pieno mišiniu 5
- Alkio ir sotumo ženklai..... 6
- Kada pradėti primaitinimą kietu maistu.....7
- Miegas ir dienos režimas..... 8
- Aktyvios veiklos ir prisilietimai 9
- Emocinis ryšys ir bendravimas..... 10
- Tai, ko reiktų vengti..... 11
- Kasdieniai patarimai - ką galite padaryti jau dabar..... 12

2 DALIS

- Tinkami įpročiai nuo 6 iki 12 mėnesio 14
- Apie sklandžią maitinimo kietu maistu pradžią..... 15
- Atsakingas ir saugus maitinimas..... 16
- Primaitinimo įvairovė: kuo maitinti, kaip dažnai
- Ir kaip siekti pažangos..... 17
- Valgymo režimo nustatymas..... 18
- Aktyvūs žaidimai skatina motorikos vystymąsi 19
- Pavyzdinis savaitės meniu 6–12 mėnesių kūdikiui 20

3 DALIS

- Nuo 12 iki 24 mėnesių..... 24
- Įžanga į naują MAŽYLIO gyvenimo etapą 25
- Savarankiškas valgymas ir šeimos maistas 26
- Apie maisto įvairovę - ką ir kaip dažnai siūlyti..... 27
- Apetitas, spartus augimas be prievartos 28
- Judėjimas, žaidimai ir aktyvus laikas 29
- Ekranų laikas ir emocijos 30
- Patarimai tėvams 31
- Pavyzdinis 3 dienų valgiaraštis 12–24 mėnesių mažyliui 32
- Apmąstymui apie sveikos ateities kūrimą nuo pirmos dienos..... 34

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



ĮVADAS

Pirmieji dveji gyvenimo metai yra labai svarbūs ir sveikam jūsų vaiko augimui, ir maitinimosi įpročiams, ir vystymuisi. Tai, kas vyksta šiuo laikotarpiu, formuoja ilgalaikę jūsų vaiko sveikatą.

Šiame vadove rasite praktinius, mokslu pagrįstus patarimus, kaip užkirsti kelią vaikų nutukimui per tinkamą maitinimą, kasdienę rutiną, aktyvias veiklas ir emocinį ryšį šeimoje.
Kiekvienas, net ir mažas sprendimas yra svarbus.

1 DALIS
Nuo gimimo iki 6 mėnesių

- Būtų idealu, jei tik įmanoma, išimtinai žindyti kūdikį pirmuosius 6 mėnesius. Taip jis gaus visas reikalingas maistines medžiagas ir bus apsaugotas nuo infekcijų bei ankstyvo nutukimo.
- Motinos pienas prisitaiko prie jūsų kūdikio poreikių ir keičiasi dienos bėgyje bei kūdikiui augant.
- Motinos pienas skatina imuninės sistemos vystymąsi ir užtikrina sveiką žarnyno mikrobiotą.
- Žindymas tvirtina motinos ir vaiko ryšį, padeda reguliuoti apetitą ir palaiko ilgalaikę sveikatą.
- Žindykite kūdikį pagal jo poreikius – pastebėkite jo alkio ženklus ir prisitaikykite prie kūdikio bioritmo.
- Drąsiai kreipkitės pagalbos į šeimos narius, sveikatos priežiūros specialistą ar žindymo konsultantą.





Nutukimo prevencija maitinant adaptuotu pieno mišiniu

Nors motinos pienas neabejotinai yra geriausias kūdikio maistas, tačiau adaptuoti pieno mišiniai yra saugi ir pakankamai maistinga alternatyva.

Tačiau norėdami užtikrinti gerą kūdikio vystymąsi ir sumažinti nutukimo riziką reikėtų:

- Pasitarti su sveikatos priežiūros specialistu dėl pieno mišinio parinkimo
- Maitinti pagal kūdikio poreikį: kai rodo alkio požymius, ir baikite , kai kūdikis pasisotina
- Neversti suvalgyti visą porciją
- Nenaudoti pieno mišinio nuraminimui, jei kūdikis nėra alkanas.
- Į pieną niekada nedėti košių ar kitų kietų produktų, nebent toks būtų gydytojo paskyrimas išimtinais atvejais. Tai sukelia permaitinimą.
- Maitinimo metu palaikyti akių kontaktą ir švelniai kalbėtis. Taip stiprinamas tarpusavio ryšys.
- Pirmumą teikti mažai baltymų turintiems pieno mišiniams.

Šie įpročiai padeda kūdikiams išmokti savarankiškai reguliuoti savo mitybą ir sumažina intensyvaus kūno masės didėjimo tikimybę.

Alkio ir sotumo ženklai

Kūdikis tikrai parodys, kada jis yra alkanas ar jau sotus.
Tiesiog išmokite atpažinti tai:

- Jei kūdikis jaučiasi alkanas, stebėsime jo kramtymo judesius, aktyvų pirštų čiulpimą, galvos pasukimą krūties ar buteliuko link.
- Kai kūdikis jau sotus, jis nusisuka, atpalaiduoja rankas ir užmiega.

Atpažinkite šiuos ženklus - taip kūdikiai mokosi reguliuoti apetitą ir tai padeda išvengti nutukimo vyresniame amžiuje.



Kada pradėti primaitinimą kietu maistu?

Sveikatos apsaugos institucijos, tokios kaip PSO, UNICEF ir Europos bei Amerikos pediatrų asociacijos, rekomenduoja kūdikį išimtinai žindyti arba maitinti adaptuotais pieno mišiniais iki 6 mėnesių amžiaus.

Naujausiose ESPGHAN (Europos vaikų gastroenterologijos, hepatologijos ir mitybos draugijos) rekomendacijose nurodoma, kad sveikus kūdikius būtų saugu pradėti papildomai maitinti jau nuo 4 mėnesių amžiaus. Tačiau praktikoje stebima, kad dauguma kūdikių yra visiškai pasiruošę valgyti kietą maistą maždaug 6 mėnesių amžiaus, todėl daugelyje gairių rekomenduojama iki tol maitinti išimtinai pienu.

Per ankstyvas kietųjų maisto produktų įvedimas gali:

- Užkrauti papildomu darbu ne iki galo subrendusią kūdikio virškinimo sistemą
- Padidinti infekcijų ir nutukimo riziką
- Sutrikdyti natūralų apetito reguliavimą
- Uždelsti burnos motorikos vystymąsi, reikalingą saugiam rijimui

Išimtys turėtų būti daromos tik prižiūrint sveikatos priežiūros specialistui bet, niekada anksčiau nei 4 mėnesių amžiuje.
Jūsų kūdikis aiškiai pats parodys, kai jis bus pasiruošęs valgyti kietą maistą, o šis vadovas padės jums atpažinti tuos ženklus ir pasiruošti kitam etapui.

Kūdikiams, turintiems specialiųjų poreikių (pvz., burnos motorikos sutrikimų, sensorinio jautrumo), primaitinimo pradžia ir eiga turi būti aptarti su prižiūrinčiu sveikatos priežiūros specialistu.

Miegas ir dienos režimas

- Naujagimiai miega daug, bet ne visada reguliariai. Tai yra normalu.
- Susikurkite raminančią, ypač naktinio miego rutiną, pvz.: maudynės, po to seka lopšinė ir įsivyrauja tyla.
- Sukurkite ramią, tamsią miego zoną kūdikiui. Venkite šviečiančių ekranų šalia kūdikio.
- Gerai išsimiegantys kūdikiai yra labiau linkę turėti stabilesnę medžiagų apykaitą ir nuotaiką.



Aktyvios veiklos ir prisilietimai



- Net ir mažiems kūdikiams reikia judėti. Duokite jiems laiko pagulėti ant pilvuko, kai jie yra pabudę (“pilvuko laikas“). Taip stiprinami raumenys.
- Ribokite laiką supynėse, automobilinėse kėdutėse ar gultukuose.
- Fizinis artumas ir prisilietimai, apkabinimai padeda kūdikiams jaustis saugiai, mažina per dieną patirtą stresą.
- Kalbėkitės, dainuokite ir išlaikykite akių kontaktą – tai stimuliuoja jų smegenis ir ugdo pasitikėjimą.

Emocinis ryšys ir bendravimas

- Į kūdikio verksmą reaguokite ramiai ir rūpestingai. Taip kuriamas emocinio saugumo jausmas.
- Šypsena, kalbėjimas ir akių kontaktas padeda jūsų kūdikiui ugdyti pasitikėjimą ir socialinius įgūdžius.
- Apsikabinimai, glostymas, paguoda ramiu balso tonu mažina kūdikio stresą ir skatina smegenų vystymąsi.

Šis tėvų ir kūdikio ryšys nutrūksta akimirksniu, jei tarp jų įsižiebia ekranas. Leisdami laiką kartu išjunkite visus ekranus.

Nuo pirmų gyvenimo dienų jūsų veido matymas, akių kontaktas skatina sveiką smegenų vystymąsi.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Tai, ko reikėtų vengti

- Nesiūlykite kieto maisto iki 4 mėnesio pabaigos.
- Pirmaisiais gyvenimo metais negirdykite sultimis, kitais saldintais gėrimais ar karvės pienu.
- Venkite maisto verksmui nuraminti, jei tai nėra alkis.
- Niekada nedėkite košės į pieno buteliuką – tai didina nutukimo riziką.
- Pieno mišinį ruoškite griežtai pagal gamintojo pateiktas instrukcijas.
- Neturėtų būti leidžiama kūdikiams ir vaikams iki 2 metų žiūrėti į ekranus, o iki 6 metų amžiaus turėtų būti labai ribojami.









Šie įpročiai gali sutrikdyti natūralų kūdikio vystymąsi ir didina pavojų sveikatai.

Kasdieniai patarimai - ką galite padaryti jau dabar

- ✓ Žindykite savo kūdikį pagal jo poreikį, jeigu tai yra įmanoma.
- ✓ Kasdien dalį būdravimo laiko leiskite paguldę ant pilvo
- ✓ Venkite šviečiančių ekranų kūdikio aplinkoje
- ✓ Atpažinkite mieguistumo požymius ir užtikrinkite ramų miego režimą.
- ✓ Kuo daugiau bendraukite su savo kūdikiu, palaikydami akių kontaktą.







eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

2 DALIS
nuo 6 iki 12 mėnesių



TINKAMI ĮPROČIAI NUO 6 IKI 12 MĖNESIO



Nuo 6 iki 12 mėnesių amžiaus jūsų kūdikis sparčiai auga, tampa smalsesnis maistui, žmonėms ir daugiau juda. Tai yra idealus laikas įpročių ugdymui, kurie skatina sveiką vystymąsi ir padeda išvengti vaikų nutukimo.
Šiame etape kūdikiai pradeda valgyti kietą maistą, laisviau ir daugiau juda, jiems reikia stiprių emocinių ryšių.

Šiame skyriuje pateikiami praktiniai patarimai, kaip užtikrinti kūdikio mitybą, fizinį aktyvumą ir emocinę gerovę.

Apie sklandžią maitinimo kietu maistu pradžią



- Kieto maisto savo kūdikiui pasiūlykite maždaug 4–6 mėnesį, kai kūdikis ima pats sėdėti su atrama, laikyti pakeltą galvą ir ima rodyti susidomėjimą maistu.
- Tęskite žindymą ar maitinimą adaptuotu pieno mišiniu
- Pirmiausia pasiūlykite paskanauti košės, daržovių, vaisių, gerai termiškai apdorotos mėsos ar žuvies.
- Įvedinėkite po vieną maisto produktą ir stebėkite, ar neatsiranda kokių nors reakcijų.
- Nedėkite druskos, cukraus, medaus, taip pat nesiūlykite perdirbtų maisto produktų.
- Galima pasiūlyti vandens nedideliais kiekiais iš puodelio.



Atsakingas ir saugus maitinimas

- Tegu vaikas pats nusprendžia - pasiūlykite jam maisto ir leiskite jam nuspręsti kiek suvalgyti
- Niekada neverskite valgyti ir neblaškykite dėmesio mirgančiu ekranu.
- Maitinkite minkštu šaukšteliu arba leiskite kūdikiui maistą tyrinėti rankomis
- Valgio metu sėdėkite šalia ir, jei įmanoma, valgykite kartu.
- Apsaugokite kūdikį nuo užspringimo - nesiūlykite vynuogių, riešutų, žalių morkų ar kitų kietų gabalėlių

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Primaitinimo įvairovė: kuo maitinti, kaip dažnai ir kaip siekti pažangos

Nuo 6 iki 12 mėnesio – tai langas, per kurį galite supažindinti savo kūdikį su naujais skoniais, tekstūromis ir maisto įvairove. Ši ankstyva patirtis padeda formuoti maisto pasirinkimus, sumažinti išrankų valgymą ir sukurti sveiką santykį su maistu.

Maisto grupės ir jų vartojimo dažnis per savaitę:

- Daržovės: kasdien (trintos arba minkštai virtos)
- Vaisiai: kasdien (trinti arba tarkuoti)
- Grūdai ir javai: kasdien (avižos, ryžiai, bolivinė balanda, geležimi praturtinti kūdikių dribsniai)
- Ankštinės daržovės: 2–3 kartus per savaitę (gerai išvirti ir sutrinti lęšiai, žirneliai, pupelės)
- Mėsa ir paukštiena: 3–4 kartus per savaitę (gerai išvirta, smulkiai supjaustyta arba trinta)
- Riebi žuvis: 1–2 kartus per savaitę (be kaulų, gerai išvirta)
- Kiaušiniai: 2–3 kartus per savaitę (visiškai išvirti)
- Pieno produktai: nedidelis kiekis nesaldinto jogurto arba sūrio (be cukraus ir druskos)

Patarimai, kaip siekti pažangos:

- Pradėkite nuo minkštų tyrelių, tada palaipsniui pereikite prie trintų ir minkštų užkandžių.
- Leiskite kūdikiui tyrinėti maistą rankomis.
- Siūlykite maistą kelis kartus – kartais kurį nors produktą kūdikiui tenka pasiūlyti 10 ar daugiau kartų, kol jį ima rinktis pats
- Skatinkite, bet niekada neverskite. Šiame etape maistas labiau skirtas tyrinėjimui

Maisto produktai, kurių reikėtų vengti:

- Druska, cukrus, medus (iki 1 metų amžiaus), perdirbta mėsa, keptas maistas, vaisių, uogų sultys.
- Karvės pienas yra prastas geležies šaltinis ir suteikia per daug baltymų, riebalų ir energijos. Jis neturėtų būti vartojamas kaip pagrindinis gėrimas iki 12 mėnesių amžiaus, nors nedideliu kiekiu galima paskaninti patiekalą.



Valgymo režimo nustatymas

Nuoseklaus valgymo režimo sukūrimas padeda kūdikiui pačiam reguliuoti alkį ir sotumą, sumažinti persivalgymo ar emocinio valgymo riziką vėlesniame gyvenime.

Patarimai, kaip sukurti tinkamą valgymo režimą:

- Šiame amžiuje maitinkite kūdikį 3 kartus per dieną, pagal poreikį pasiūlydami 1–2 nedidelius užkandžius.
- Stenkitės kasdien valgyti panašiu metu.
- Valgymui sodinkite kūdikį į tą pačią vietą, pvz. į maitinimo kėdutę prie bendro stalo.
- Jei tik įmanoma, valgykite kartu - gyvenimo pamokos.
- Venkite šviečiančių ekranų, garsių trukdžių ar valgymo kelyje.
- Valgykite ramiai bendraudami, be reikalavimo suvalgyti viską.

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Aktyvūs žaidimai skatina motorikos vystymąsi

Aktyvūs kūdikiai auga stipresni, jiems ugdomas tinkamas savo kūno suvokimas. Judėjimas padeda reguliuoti medžiagų apykaitą, užtikrina ramų miegą ir pilnavertį virškinimą – visa tai svarbu nutukimo prevencijai.

- Sudarykite savo kūdikiui sąlygas kuo daugiau laiko leisti ant grindų - tyrinėti ir laisvai judėti.
- Skatinkite šliaužti, ropoti, siekti ir keltis.
- Žaidimams pradžioje rinkitės minkštus žaislus, kamuoliukus.
- Ribokite laiką automobilinėje kėdutėje, sūpynėse ar vaikštynėje.
- Kuo daugiau laiko leiskite gryname ore.
- Pasidžiaukite savo kūdikio pastangomis net ir mažais rezultatais.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Pavyzdinis savaitės meniu 6–12 mėnesių kūdikiui

Kaip derinti maitinimą pienu su laipsniškai didinamu kietu maistu

Maitinimo metu nepalikite kūdikio vieno, o naujus produktus įveskite po vieną.
Būtinai tęskite žindymą ar maitinimą adaptuotu pieno mišiniu. Pienas išlieka pagrindiniu maisto šaltiniu.

Nėra įrodymų, kad atidėjus alergiją galinčių sukelti produktų įvedimą vėliau nei 6 mėnesio būtų išvengta alergijos šiems maisto produktams išsivystymo ateityje.

Papildomo maisto įvedimas tarp 4 ir 6 mėnesių nepadidina alergijos maistui rizikos ir netgi gali padėti nuo jos apsisaugoti.

Į mitybą įtraukus kieto maisto valgymą dažniausiai jis pakeičia vieną maitinimą pienu. Vėliau daugiau maitinimų pienu pakeičiami kieto maisto patiekalais.
Maisto tekstūra (pradėkite nuo tyrelės, vėliau sutrinkite maistą šakute ir galiausiai patiekite jį minkštais gabalėliais) ir porcijos dydis priklauso nuo vaiko vystymosi.



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

6–12 mėnesių kūdikis turėtų valgyti 5–6 kartus per dieną, iš kurių 3 yra pagrindiniai valgiai ir 2–3 tinkami užkandžiai; Žindomi ar maitinami pieno mišiniu turėtų būti 2–3 kartus per dieną.

1 diena

🍼 Ankstus rytas - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽 Pusryčiai – avižinių dribsnių košė su obuolių tyre ir žiupsneliu cinamono

🍽 Pietūs – morkų ir bulvių tyrė su smulkiai sutrinta vištiena ir alyvuogių aliejumi

🍽 Vakarienė – trintas avokadas su minkštai virtu kiaušinio tryniu

🍼 Prieš miegą – žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

2 diena

🍼 Ankstus rytas - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽 Pusryčiai – įprastinio riebumo natūralus jogurtas su trintu bananu ir sorų dribsniais

🍽 Pietūs – garuose virtų morkų ir brokolių tyrė su trinta jautiena

🍽 Vakarienė – kreminė sorų košė su kriaušių tyre

🍼 Prieš miegą – žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

3 diena

🍼 Rytas – žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽 Pusryčiai – grikių košė su kreminiu sūriu (nesūdytu) ir tarkuotu agurku

🍽 Pietūs – cukinijų ir saldžiųjų bulvių košė su smulkiai supjaustyta virta vištiena

🍽 Vakarienė – manų kruopų pudingas su pienu ir pertrinta aviečių tyre

🍼 Prieš miegą – žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

4 diena

🍼 Ankstus rytas - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽 Pusryčiai – avižinė košė su smulkintais džiovintais nesaldintais abrikosais

🍽 Pietūs – daržovių sriuba su miežiais ir smulkinta kalakutiena

🍽 Vakarienė – Bulvių košė su virtais špinatais ir kiaušinio tryniu

🍼 Prieš miegą - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

5 diena

🍼 Ankstus rytas - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽️ Pusryčiai – varškė su trintu bananu ir minkštais kukurūzų dribsniais

🍽️ Pietūs – smulkūs makaronai (vermišeliai) pomidorų padaže su kalakutienos gabaliukais

🍽️ Vakarienė – kreminė ryžių košė su moliūgų ir obuolių tyre

🍼 Prieš miegą - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

6 diena

🍼 Ankstus rytas- žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽️ Pusryčiai – trintas avokadas su smulkiai tarkuotu kietai virtu kiaušiniu

🍽️ Pietūs – trinta troškinta jautiena su morkomis, cukinijomis ir ryžiais

🍽️ Vakarienė – natūralus jogurtas su mėlynių arba obuolių tyre

🍼 Prieš miegą - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

7 diena

🍼 Ankstus rytas - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

🍽️ Pusryčiai – kvietinė košė su persikų arba nektarinų tyre

🍽️ Pietūs – baltos žuvies (pavyzdžiui, menkės) tyrė su bulvių koše ir žirneliais

🍽️ Vakarienė – minkšti bananiniai blyneliai (be cukraus) su obuolių tyre

🍼 Prieš miegą - žindymas arba maitinimas pieno mišiniu

- ✅ Maitinimo patarimai:
- Rinkitės minkštas maisto tekstūras: pilnai sutrintas tyreles, minkštus maisto gabalėlius arba pagal amžių tinkamą maistą valgymui pirštais.
- Iki 12 mėnesių amžiaus venkite druskos, cukraus, medaus ir karvės pieno kaip gėrimo.
- Pasiūlykite nedidelį kiekį vandens iš puodelio arba gertuvės
- Stebėkite, ar neatsiranda alergijos maistui požymių, ir palaipsniui įtraukite vis naujus produktus.
- Leiskite kūdikiui tyrinėti maistą rankomis – tai padeda lavinti valgymo įgūdžius!



Tinkamas maitinimasis - tai rūpinimasis gyvenimu

3 DALIS
nuo 12 iki 24 mėnesių



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



Įžanga į naują MAŽYLIO gyvenimo etapą (12-24 mėn.)

Nuo vienerių metų jūsų kūdikis tampa mažyliu. Šis etapas kupinas atradimų: vaikščiojimo, kalbėjimo, pasirinkimo... ir "ne" sakymo. Tai taip pat labai svarbus laikas įtvirtinti sveikatai palankius įpročius ir užkirsti kelią nutukimui dar vaikystėje.
Mažyliai pradeda valgyti suaugusiųjų maistą, aktyviau dalyvauti šeimos gyvenime.

Tėvai, kiti šeimos nariai ar globėjai suformuoja maisto pasirinkimo įpročius, yra atsakingi už fizinį aktyvumą, kuria emocinį saugumą.

Savarankiškas valgymas ir šeimos maistas

Mažyliai viską nori daryti patys – valgyti taip pat. Tai puiki proga paskatinti jų savarankiškumą ir įtvirtinti tinkamus įpročius..

- Maistą patiekite mažais gabalėliais ir leiskite jiems valgyti pirštukais arba naudoti kūdikiams saugius stalo įrankius.
- Pasistenkite, kad visa šeima valgytų kartu prie vieno stalo.
- Siūlykite visiems tą patį tinkamą maistą – venkite gaminti atskirus patiekalus.
- Įtraukite savo mažylį- leiskite pasirinkti vieną iš dviejų patiektų tinkamų maisto variantų arba leiskite serviruoti stalą
- Būkite kantrūs su netvarka – tai mokymosi dalis!



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Apie maisto įvairovę - ką ir kaip dažnai siūlyti

Šiame etape mažyliams reikalingi 3 pagrindiniai valgiai ir 2–3 tinkami užkandžiai per dieną. Energijos poreikis didėja, tačiau porcijos dydis turėtų išlikti mažylio pasirinkimu.

Pasiūlymas kiekvienai dienai

- Vaisiai ir daržovės kiekvieno valgio ir užkandžio metu.
- Pilno grūdo produktai: grikiai, avižos, makaronai, duona.
- Ankštinės daržovės: kelis kartus per savaitę.
- Pieno produktai: pienas, sūris arba nesaldintas jogurtas, varškė
- Liesi baltymai: paukštiena, žuvis, kiaušiniai, tofu, ankštinės daržovės.
- Riebalai: aliejus (alyvuogių, kanapių, linų sėmenų), avokadas, sėklos, nedaug sviesto

Venkite

- Saldumynų, saldintų gėrimų, perdirbtų maisto produktų, riebaluose kepto/gruzdinto maisto.
- Vietoje sulčių siūlykite vandenį.

Apetitas, spartus augimas be prievartos

Mažylių apetitas gali labai skirtis. Ir tai yra normalu!
Neverskite valgyti, jei nenori. Taip kuriamas teigiamas ryšys su maistu.

Atminkite:

- Nuo 12 mėnesių mažylio augimas sulėtėja, todėl gali sumažėti ir apetitas. Ir tai yra normalu.
- Jūsų užduotis - siūlyti tinkamą maistą. Mažylio užduotis- nuspręsti, kiek valgyti.
- Venkite valgymą blaškančių veiksnių, pvz.: ekranų, žaislų.
- Niekada neverskite valgyti, jei mažylis atsisako.

Nešantažuokite deseru – tai siunčia prieštaringą žinutę - "Jei nevalgysi košės, negausi ledų"



eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



Judesys, žaidimai ir aktyvus laikas

Fizinis aktyvumas padeda mažyliams lavinti jėgą, koordinaciją ir emocinę pusiausvyrą. Tai taip pat yra vienas geriausių būdų išvengti nutukimo.

Būtina skatinti:

- Bent 3 valandas kasdien skirti aktyviems žaidimams tiek namuose, tiek lauke.
- Paprasti užsiėmimai, tai - vaikščiojimas, bėgiojimas, šokinėjimas, kaladėlių dėliojimas.
- Sėdėjimui vežimėlyje ar kėdutėje skirkite mažiau nei 1 valandą per dieną.

Ekranų laikas ir emocijos



Pernelyg ilgas laikas prie ekranų yra susijęs su prastu miegu, sumažėjusiu fiziniu aktyvumu ir padidėjusia nutukimo rizika. Tai taip pat daro įtaką emociniam vystymuisi.

Rekomendacijos:

- Venkite ekranų bent iki 2 metų amžiaus, o idealiu atveju – iki 6 metų amžiaus.
- Išimties tvarka ir prižiūrint suaugusiajam, jis gali būti naudojamas socialiniam bendravimui (vaizdo konferencijai su giminaičiais ir draugais).
- Mažyliui matant stenkitės vengti naudojimosi mobiliuoju telefonu. Geras pavyzdys yra labai svarbus.
- Pasinaudokite laiku valgant ir žaidžiant tarpusavio ryšiams sustiprinti.
- Žaisdami padėkite savo mažyliui atpažinti emocijas (laimę, liūdesį, pyktį)

Patarimai tėvams

- Reguliariai siūlykite sveikatai palankius patiekalus ir užkandžius
- Valgykite kartu ir ruoškite maistą su malonumu
- Leiskite savo mažyliui tyrinėti maistą
- Skatinkite jo judėjimą ir smalsumą kiekvieną dieną
- Nustatykite laiko prie ekrano ribas
- Kantriai reaguokite į emocijas

Šie ankstyvieji įpročiai apsaugo nuo nutukimo ir palaiko mažylio emocinę pusiausvyrą



Pavyzdinis 3 dienų valgiaraštis 12–24 mėnesių mažyliams

Mažyliai valgo 3 kartus per dieną ir 2–3 užkandžius. Patiekite bendrą šeimos maistą, pritaikytą pagal mažylio toleruojamą tektūrą, vengdami pridėtinio cukraus, druskos ir be pavojaus užspringti. Valgio metu duokite gerti vandens.

Pirmadienis

🍳 Pusryčiai: kiaušinienė + duona + kivio griežinėliai

🥄 Užkandis: bananas + natūralus jogurtas

🍚 Pietūs: lęšių troškinys + ryžiai + virti špinatai

🍎 Užkandis: obuolių griežinėliai (nulupti, garinti, jei reikia)

🥘 Vakarienė: makaronai su daržovių padažu + tarkuotu sūriu

Antradienis

🥣 Pusryčiai: Avižiniai dribsniai su pienu + kriaušių tyrė

🍞 Užkandis: viso grūdo duona + humusas

🍛 Pietūs: vištiena + bulvių košė + žirneliai

🥝 Užkandis: jogurtas + minkštas melionas

🥘 Vakarienė: daržovių omletas + ryžiai + pomidoras

Trečiadienis

🍌 Pusryčiai: bananiniai blyneliai + pienas

🥄 Užkandis: agurkų lazdelės + virtas kiaušinio trynys

🐟 Pietūs: garuose virta žuvis + bolivinė balanda + morkos

🍇 Užkandis: minkštos vynuogės (supjaustytos) + natūralus jogurtas

🥣 Vakarienė: lęšių sriuba + duona + avokadas

Patarimai:

- Derinkite spalvas ir tekstūras.
- Į kiekvieną valgį įtraukite baltymų, gerųjų riebalų ir daržovių.
- Leiskite mažyliui pasirinkti maistą
- Vėliau vėl įtraukite maisto produktus, kurių atsisakė – tai normalu!

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union

Apmąstymui apie sveikos ateities kūrimą nuo pirmos dienos

Kelionė nuo gimimo iki dvejų metų yra kupina pokyčių, atradimų ir augimo ne tik jūsų vaikui, bet ir jums kaip tėvams ar globėjams. Kiekvienas mažas jūsų sprendimas – nuo maitinimo ir miego iki žaidimų ir emocinio ryšio – turi galią formuoti jūsų vaiko sveikatą ir gerovę.

Sveikų įpročių formavimas šiais ankstyvaisiais mėnesiais ugdo įpročius visam gyvenimui. Siūlydami maistingą maistą, leisdami vaikui laisvai tyrinėti ir judėti bei kurdami ramią ir mylinčią aplinką, jūs klojate pamatus tinkamam santykiui su maistu, judėjimu ir emocijomis.

Vaikų nutukimas dažnai gali prasidėti jau pirmaisiais gyvenimo mėnesiais, dar prieš pasirodant matomiems požymiams. Štai kodėl prevencija turi prasidėti anksti – ne griežtomis dietomis, o pusiausvyra, ryšiu ir ketinimais. Pasinaudodami šiame vadove pateiktomis žiniomis ir patarimais, galite sukurti teigiamą, puoselėjančią aplinką, kuri padėtų jūsų vaikui užaugti sveikam.

Dėkojame, kad skyrėte laiko investuoti į savo vaiko ateitį. Kartu galime sukurti sveikesnę kartą.

eprobes early prevention of obesity

Funded by the European Union



Auginkime sveikus vaikus!

Nutukimo prevencija pirmaisiais gyvenimo metais

SVEIKATAI PALNKŪS ĮPROČIAI JŪSŲ KŪDIKIUI:
NUO 0 IKI 24 MĖNESIŲ

eprobes
early prevention of obesity

EPROBES.EU

Funded by
the European Union

Sveikatai palankūs įpročiai Jūsų kūdikiui: nuo 0 iki 24 mėnesių

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.