



VAIKŲ VEGETARINĖ MITYBA

SĄVOKOS

VEGANIZMAS [trumpinys iš lot. vegetarianismus], griežtasis vegetarizmas, nevalgymas bet kokių gyvūninės kilmės produktų (net medaus).

VEGETARAS [lot. vegetarius – augalinis], žmogus, kuris maitinasi tik augaliniu maistu ir nevalgo mėsos.

VEGETARIZMAS, maitinimosi tik augaliniu maistu sistema.

Tikrieji vegetarai nevalgo bet kokios mėsos (žuvies, paukštienos, jautienos, kiaulienos, jūrų gėrybių) ir visų subproduktų (kepenėlių ir pan.).

Ovolaktovegetarai nevalgo mėsos, bet valgo kiaušinius, pieną ir jo produktus.

Laktovegetarai nevalgo mėsos, bet valgo pieną ir jo produktus.

Peskovegetarai nevalgo mėsos, bet valgo žuvį ir jūrų gėrybes.

Polovegetarai valgo paukštieną.

Veganai – tai griežti vegetarai, kurie nevalgo bet kokios mėsos, žuvies, kiaušinių, pieno produktų, medaus, želatinos ir kitų produktų bei daiktų, kurie pagaminti išnaudojant gyvūnus.

TRUMPA ISTORIJA APIE VEGETARIZMĄ LIETUVOJE

Vydūnas (Vilhelmas Storosta) buvo bene žymiausias dvidešimto amžiaus pradžios Lietuvos vegetaras, tačiau ne vienintelis to meto Lietuvoje. 1924 m. sausio 13 d. Kaune įsikūrė Vegetarų draugija, kurios tikslas buvo plėsti vegetarizmo idėją visoje Lietuvoje. Į draugijos valdybą buvo išrinkti gydytojas V. Ingelevičius, J. Vanagas, S. Matuzevičius, N. Lukavičius ir P. Skardžius. Draugija planavo išleisti savo almanachą, įkurti vegetarišką valgyklą ir knygynėlį. To meto Lietuvoje taip pat buvo žinomas veganizmas ir žaliavalgystė.

BENDRIEJI VAIKŲ MITYBOS PRINCIPAI

PSO duomenimis žmogaus gyvenimo trukmę ir sveikatos būklę įtakoja: 60 procentų gyvenimo būdas ir mityba, 15 procentų paveldimumas, 15 procentų ekologija ir išorinės aplinkos sąlygos ir 10 procentų sveikatos apsaugos paslaugos. Žmogaus sveikatos pagrindas – teisinga mityba, nes visi gyvybinės veiklos procesai priklauso nuo to, ką žmogus valgo. Ypač svarbų vaidmenį atlieka biologiškai aktyvios medžiagos, kurias organizmas pasiima iš maisto produktų. Jos dalyvauja fermentų ir hormonų sintezėje, įeina į ląstelių sudėtį ir reguliuoja jų darbą. Tam reikalinga subalansuota mityba ir ypač ji svarbi augančio vaiko organizmui. Sveika (subalansuota) mityba – kai vaikas gauna visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų it tokiais kiekiais, kokie geriausiai pasisavinami. Bet kurio amžiaus vaikui tinkamiausias ir augalinis ir gyvūninis maistas. Su augaliniu maistu vaiko organizmas gauna daug lengvai skylančių angliavandenių, riebalų, turinčių daug nesočiųjų riebalų rūgščių, vitaminų ir mineralinių medžiagų. Gyvūninis maistas būtinas augančiam ir bręstančiam vaiko organizmui, nes su juo gauna visaverčių baltymų ir riebaluose tirpių vitaminų.

VAIKŲ SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

1. Valgyti kuo įvairesnį maistą.
2. Būtina išlaikyti normalią kūno masę.
3. Pasirinkti maistą, turintį mažiau riebalų, ypač sočiųjų riebalų rūgščių.
4. Valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, uogų ir grūdų produktų.

5. Vartoti kuo mažiau valgomosios druskos.
6. Sveikos mitybos rekomendacijas vaikams atspindi sveikos mitybos piramidė
7. Įdėti mitybos piramidę ir po jos eis tekstas:

Sveikos mitybos piramidės pagrindą sudaro vienodomis dalimis pateikiamos dvi maisto produktų grupės, kurių vaikas turi valgyti daugiausia: duona, grūdai, daržovės, vaisiai. Juos reikia valgyti kelis kartus per dieną. Virš pagrindinės grupės vienodomis dalimis pateikiamos dvi produktų grupės: pienas ir jo produktai bei mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai ir tarp jų maža grupė – aliejus ir riešutai. Juos galima valgyti kasdien ar rečiau, bei saikingai. Piramidės viršūnėje yra cukrus, saldumynai, riebalai, druska – tai produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti retai ir saikingai. Pastaruoju metu sveikos mitybos piramidė šiek tiek pasikeitė: dėmesys teikiamas fiziniam aktyvumui (per dieną vaikas turi aktyviai judėti mažiausiai vieną valandą), vandens suvartojimui.

Vegetariškai maitinamų ar taip valgančių vaikų pastaruoju metu daugėja. Mažus vaikus, kartais nuo pat kūdikystės, vegetariškai maitina tėvai vegetarai. Paaugliai patys pasirenka vegetarinę, o kai kurie veganinę mitybą. Nedidelė dalis vaikų patys atsisako valgyti mėsą, nes jos nenori ir mokslininkai iki šiol nežino kodėl taip įvyksta. Šių vaikų tėvai nebūtinai yra vegetarai. Veganizmas ir žaliavalgystė vaikams griežtai nerekomenduojama.

Pasaulio pediatrų organizacijos ir draugijos nerekomenduoja vaikų vegetarizmo, tačiau tai nereiškia, kad vaikų vegetarinė mityba yra draudžiama. Vaikas gali augti sveikas ir nevalgydamas mėsos. Vegetarinę mitybą vaikams galima taikyti su specialistų rekomenduotais valgiaraščiais. Tėvai vegetarai privalo gerai žinoti maisto produktų sudėtį, jų energetinę vertę, augančių vaikų organizmo maisto medžiagų poreikį. Rekomenduojama tėvams dažniau konsultuotis su gydytoju dėl vaiko mitybos, jo augimo ypatumų, bendros organizmo būklės. Vaikas, nevalgantis mėsos, negaus joje esančių gyvūninės kilmės visaverčių baltymų, tam tikrų riebalų (cholesterolio, fosfolipidų), divalentės geležies, cinko, vario, fosforo, natrio, sieros, kobalto, B grupės vitaminų. Geležies ir cinko trūkumą kompensuoja teisingai parinkta augalinė mityba (pupelės, lęšiai, grūdai, tamsiai žalios spalvos daržovės, dilgėlės, riešutai, juodieji serbentai ir kt.). Maisto papildų su vitaminu B12 kūdikiams ir mažiems vaikams Lietuvoje neturime.

Vaikus vegetarus turėtų stebėti gydytojas : sekti jų fizinį vystymąsi, kraujo rodiklius – vitamino B12, geležies, cinko, feritino kiekius, nes bendras kraujo tyrimas šių elementų kiekio neparodo. Gydytojui pastebėjus kokius nors vaiko organizmo veiklos sutrikimo požymius, gali būti pasiūlyti išsamesni laboratoriniai tyrimai. Kūdikiui ir vaikui, kuris nevalgo mėsos, bet valgo žuvį ir kiaušinius ir kuris gerai priauga svorio bei jo savijauta yra gera, bendrąjį kraujo tyrimą iki 3 metų amžiaus būtų gerai atlikti kas 6 mėnesius, o vyresniems vaikams – vieną kartą per metus. Jeigu vaikas nevalgo mėsos, žuvies, kiaušinių, tai bendrąjį kraujo tyrimą atlikti dažniau: kas 4-6 mėnesius.

Informaciją parengė VŠĮ Šeškinės poliklinikos vaikų ligų gydytoja Audra Leipuvienė

Lytinės ir reprodukcinės sveikatos kabinetas, 2018-06-15

