

AMŽIUS metais	1-3	4 -6	7 -10	11 -14	15-18	18+
Duona ir grūdai (1 rutuliukas – 30 g duonos, 30g nevirtų grūdų, 30g nevirtų makaronų, 80 g žalios bulvės t.y. viena vidutinė bulvė (bulves valgyti ne dažniau kaip 3-4 porcijas savaitėje), 100g virtų džiovintų (nežalių) pupelių, žirnių, avinžirnių, lęšių – valgyti ne dažniau kaip 3 porcijas savaitėje. Svarbu: pusė suvalgyto kiekio pupų, žirnių ir t.t., priskiriama mėsai (žr. mėsos skiltį).	OO OO	OO OOO	OOO OOO/ O	OOO OOO/ O	OOOO OOOO	OOO OOO
Daržovės (1 rutuliukas – 1 puodelis žalių daržovių (pvz. agurkų, pomidorų, šparaginių pupelių), 1 puodelis virtų daržovių (pvz. šaldytų), 2 puodeliai žalių lapinių daržovių).	OO	OO/ O	OO/ O	OO/ O	OOO/ O	OOO
Vaisiai (1 rutuliukas – 250 g. vaisių (1 kumštis), 200g. uogų, 30g džiovintų vaisių (ne riešutų), 1 puodelis natūralių sulčių).	O	OO	OO	OO	OO/ O	OO
Riebalai (1 rutuliukas – 1 arbatinis šaukštelis sviesto, aliejaus, riešutų sviesto)	OO OO	OO OO/ O	OO OOO	OOO OOO	OOOO OOO/O	OOO OOO
Mėsa, žuvis, kiaušiniai, riešutai, ankštinės daržovės (dalinai) (1 rutuliukas/langelis – 30g virtos (45g žalios) žuvies ar mėsos, 15g riešutų ar sėklų, 1 kiaušinis (M), 100g virtų džiovintų (nežalių) pupelių, žirnių, avinžirnių, lęšių – valgyti ne dažniau kaip 3 porcijas savaitėje. Svarbu: pusė suvalgyto kiekio pupų, žirnių ir t.t., priskiriama grūdams (žr. grūdų skiltį).	OO O	OO OO/ O	OOO OO	OOO OOO/ O	OOOO OOO/O	OOO OOO
Toliau žymime, kad stebėtume įvairovę:						
<i>Mėsa</i>	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO
<i>Žuvis</i>	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO
<i>Riešutai/sėklos</i>	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO
<i>Kiaušinis</i>	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO
<i>Ankštinės daržovės</i>	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO	OOO
Pieno produktai (1 rutuliukas – 250 g pieno, kefyro, pasukų, jogurto iki 3,5 proc. riebumo/ 40g fermentinio sūrio ar kito sūrio kurio riebumas virš 20 proc. /60g varškės ir minkštų sūrių iki 20 proc. riebumo).	OO	OOO /O	OOO	OOO	OOO	OOO
<i>Cukrus (medus)(šaukšteliais) – ne daugiau 2 šaukštelių pridėtinio per dieną</i>	OO	OO	OO	OO	OO	OO
<i>Saldumynai – žymim, kad stebėtume save (ne daugiau 1 k. per savaitę)</i>	O	O	O	O	O	O
Vanduo (ir arbata, be kavos) žymim stiklines (apie 250 ml)	OOO OOO	OOO OOO	OOO OOO	OOOO OOOO	OOOO OOOO	OOOO OOOO

VAIKO MAITINIMOSI ELGSENOS APIBŪDINIMAS	GALIMI SPRENDIMO BŪDAI				
	NEDARYTI	PADĖTI	DARYTI KARTU	RODYTI PAVYZDĮ	APRIBOTI
Nevalgo jokių daržovių	Nekomentuoti ir nepriekaištauti, nemokyti ir neiškinti. Nei kiek! Neskatinti saldumynais.	Ruošti užkandžius į mokyklą ir kartais vis įdėti prie sumuštinio ar trapučio vieną kitą daržovę. Arba nešti į darželį, kad ir kitus pavaišintų.	Įtraukti vaiką į apsipirkimo ir maisto gamybos procesą, paskatinti surasti skanių salotų receptą, paprašyti nuplauti daržoves, papjaustyti, pagardinti. Įtraukti į kitų patiekalų gamybos procesus, pvz. saldžių (žr. žemiau). Jeigu atsisako – neversti.	Nuolat turėti namuose įvairių rūšių salotų, geriausiai papjaustytų, užkandžiai jomis patiems. Per pusryčius, pietus ir vakarienę, nuolat savo lėkštėje turėti vis kitokių daržovių.	Nevertoti paruoštų salotų iš parduotuvių. Rečiau vartoti marinuotas, dažniau raugintas.
Atsisako pusryčių	Nekomentuoti ir nepriekaištauti.	Įdėti į mokyklą užkančių, kuriuos vaikas pats pasirinko.	Kaip ir kitais atvejais, įtraukti į gamybos procesą, ne pusryčių – bet kitų maitinimų. Savaitgalį paprašyti, kad pagamintų pusryčius, neverčiant valgyti pačiam.	Nuolat pusryčiauti namuose, o nespėjus – įsidėti visavertį užkandį. Geriausiai valgyti pačiam vaikui matant.	Vengti greitųjų pusryčių – užpilamų košių, sausų pusryčių.
Valgo tik vienos rūšies maistą ir atsisako ragauti kitą maistą.	Nekomentuoti ir nepriekaištauti. Neaptarinėti šio elgesio su kitais vaikui girdint.	Užtikrinti, kad namuose būtų tų produktų, kuriuos vaikas mėgsta, net jeigu tai tik makaronai. Tačiau skatinti įvairinti pagardą, pvz. prie sūrio pasigaminti pomidorų, skirtingai paruošti sumuštinčius, kiaušinių ir t.t.	Įtraukti į gamybos ir apsipirkimo procesus, neverčiant valgyti pačiam. Mažesnių vaikų atveju užtenka tiesiog kuo dažniau pirkti kartu įvairius maisto produktus.	Užtikrinti produktų įvairovę namuose. Patiems rinktis įvairų maistą, neverčiant vaiko valgyti tai, ką valgote, bet leidžiant rinktis tik jam patinkančius maisto produktus. Valgant – skatinti lėtą valgymą.	Būtina užtikrinti, kad esant vaiko labai skurdžiam maisto pasirinkimui, namuose nebūtų netinkamo maisto.
Negali atsisakyti miltinių patiekalų	Nekomentuoti ir nepriekaištauti. Nenaudoti bandelių kaip apdovanojimo.	Užtikrinti, kad miltinių patiekalų gautų, tačiau palapsniui gerinti jų kokybę. Neduoti pinigų į mokyklą, kad negalėtų nusipirkti. Įdėti užkandį, skatinti pietauti namuose.	Gaminti miltinius gardumynus namuose iš visaverčių miltų (pilno grūdo: avižinių, rugių, kviečių, grikių, maišant su baltais miltais). Kartais visiems kartu nusipirkti ir nelabai sveiką maistą ir pasidalinant, pasigardžiauti.	Namuose neturi būti pagundų. Vaikas neturi matyti, kaip patys tėvai valgo tokį maistą.	Negaminti iš šaldytos tešlos ir kitų pusfabrikačių, tai transriebalų šaltinis.
Geria tik saldžius gėrimus	Nekomentuoti ir nepriekaištauti. Jeigu prašo – duoti, tačiau retinti.	Sutampa su saldumynų tema (žr. žemiau)	Kartais su visa šeima (kartą per dvi savaites) nusipirkti mėgstamo saldaus gėrimo ir juo pasimėgauti	Sutampa su skysčių gėrimo tema	Sutampa su saldumynų ir skysčių gėrimo tema
Kartu su maistu geria skysčius	Nekomentuoti tuo metu kai geria ir po.	Likus 15 min iki maisto pasiūlyti atsigerti vandens	Atsigerti kartu prieš 15 min iki valgio, vėliau prieš 30 min	Neužsigerti, valgant kartu su vaiku, atsigerti praėjus 15-20 min po valgio	Užtikrinti, kad namuose nebūtų gairių gėrimų
Itin priklausomas nuo saldumynų	Nekomentuoti ir nepriekaištauti. Nenaudoti saldumynų kaip apdovanojimo už gerą elgesį arba už tai, kad suvalgyt sveiko maisto.	Neduoti pinigų į mokyklą, kad negalėtų nusipirkti. Pakalbėti su močiutėmis, kurios dažnai lepina. Darželyje prašyti auklėtojų, kad neleistų kitiems tėvams atsinešti į grupę. Jeigu dažnai prašo – nedrausti – duoti, tačiau retinti.	Įtraukti vaiką į maisto gamybą, ruošti tokius patiekalus, kuriuose nenaudojamas cukrus, tačiau naudojami saldumų duodantys maisto produktai: bananai, datulės, džiovintos uogos/vaisiai, saldžioji bulvė, medus. Kartais pavalgyti saldumynų kartu su kitais šeimos nariais, vieną porciją pasidalinant į kelias dalis.	Neturėti namuose netinkamų saldumynų. Valgyti 85 ir daugiau procentų kakavos turintį šokoladą. Nebūtina vaiko iš karto versti valgyti šio šokolado. Kitus saldumynus valgyti kartą/du per savaitę ir visiems kartu pasidalinant į kelias dalis.	Užtikrinti, kad namuose nebūtų jokių netinkamų saldumynų, išskyrus 85 ir daugiau procentų kakavos turinčio šokolado.

Paruošė Lietuvos antsvorio ir nutukimo prevencijos asociacija „Lobesity“, J.Savickio g. 4, Vilnius, informacija pasiteirauti ir konsultacijos dėl sveikos ir subalansuotos vaikų ir suaugusių mitybos, fizinio aktyvumo ir gyvenimo būdo keitimo klausimais e-paštu info@lobesity.org, tel. 867038888