

Sveikos mitybos lėkštė 1–3 metų amžiaus vaikui



Vanduo

Visada prieinamas ir pasiūlomas pakartotinai.

Pietūs

Pusę pietų maisto turėtų sudaryti daržovės, kitą pusę – vienodomis dalimis baltymai (mėsa, žuvis, paukštiena, kiaušiniai) ir grūdiniai produktai (ryžiai, makaronai, grikiai, visų grūdų dalių kviečių ar perlinės kruopos) arba bulvės. Pietums taip pat gali būti gaminama sriuba arba troškiny.

Užkandžiai

Jeigu mažyliui reikia papildomos energijos, tarp maitinimų jam, atsižvelgiant į jo amžių, galite pasiūlyti šviežių ar džiovintų vaisių.

Antrieji pusryčiai

Antriesiems pusryčiams tiks vaisių kokteilis, kurį gali papildyti pieno produktai ar mažiems vaikams skirtas pieno mišinys.

Pusryčiai

Grūdų produktų pusryčiai suteiks palaipsniui pasipildančią ir ilgalaikę energiją. Pusryčiai gali būti įvairūs ne tik pasirenkant skirtingas grūdines kultūras – kartais tai gali būti omletas su visų grūdų dalių duonos rieke.

Baltymai

Daržovės

Pieno produktai

Aliejus, sviestas

Grūdų produktai ir bulvės

Vaisiai, uogos

Vakarienė

Vakarienei tiktų įprasti pieno produktai, pavyzdžiui, varškė, jogurtas, kefyras, arba karštieji patiekalai – omletas, daržovių sriuba ar troškiny. Juos dar galima papildyti duonos rieke.

Vakaro užkandis

Dienai baigiantis mažyliui reikia mažiau energijos, todėl rinkitės daržoves – tai suteiks sotumo jausmą, bet nepridės nereikalingų kalorijų.

RYTAS ☀

☾ VAKARAS