Vilnius, 2021 m. rugsėjo 15 d.

**Vaikai grįžo į mokyklą ir darželį: kaip stiprinti organizmą ir apsisaugoti nuo peršalimo?**

**Vaikams sugrįžus į ugdymo įstaigas ir vis daugiau laiko praleidžiant darželio grupėse ar klasėse, prasideda ir peršalimo ligų maratonas. Kaip to išvengti? Gydytojas dietologas Edvard Grišin sako, kad efektyviausią apsaugą nuo aplinkoje cirkuliuojančių kenkėjų sukuria tik stipri imuninė sistema ir pataria, kaip ją suformuoti maisto pagalba.**

„Tik tvirta ir stipri imuninė sistema, kiekvieną dieną aprūpinama reikiamu kiekiu vitaminų, mikroelementų ir maistinių medžiagų, yra pajėgi apsaugoti jūsų vaiką nuo virusų ir bakterijų sukeliamų ligų: įvairių infekcijų, peršalimo, uždegimų, gripo, anginos ir daugelio kitų. Sveika ir tinkama mityba ne tik sukuria efektyvų nematomą apsaugos skydą, bet lemia harmoningą vaiko augimą, fizinę ir protinę raidą, stiprios nervų sistemos vystymąsi, tvirtą kaulų ir raumenų struktūrą“, – sako E. Grišin.

**Subalansuota mityba – geriausias vaistas nuo visų ligų**

Gydytojas sako, kad vaikų imuninės sistemos stiprinimas prasideda nuo subalansuotos kasdienės mitybos. Didžiąją dalį reikalingų vitaminų ir mikroelementų augantis organizmas gali įsisavinti iš natūralių ir lengvai randamų produktų.

„Turime išskirti tris svarbiausius vitaminus – A, C ir D. Vitaminas A ne tik stiprina imunitetą, bet yra reikalingas kaulų, smegenų bei regėjimo vystymuisi. Dėl šio vitamino stygiaus organizme gali sutrikti vaiko raida, todėl jo turinčiais maisto produktais turime praturtinti vaiko mitybos racioną: pieno produktais, kiaušiniais, visais raudonos, oranžinės bei tamsiai žalios spalvos vaisiais ir daržovėmis“, – pataria E. Grišin.

Tuo tarpu vitaminas C ne tik stiprina vaiko imunitetą ir susirgus padeda greičiau pasveikti, bet padeda įsisavinti geležį – vieną svarbiausių mikroelementų vaiko augimui. Paprasčiausias būdas, leidžiantis papildyti vitamino C atsargas organizme – „susirinkti“ jį iš daržovių ir vaisių. Į vaiko mitybos racioną įtraukite papriką, kopūstus, pomidorus, kivius, apelsinus, bananus, brokolius. Daržoves ir vaisius apdorojant aukštoje temperatūroje jose esantys vitaminas žūsta, todėl vaikas turėtų bent du kartus per dieną suvalgyti termiškai neapdorotų daržovių ir suvalgyti po vieną vaisių priešpiečiams ir po treniruotės.

„Vitaminas D padeda organizmui įsisavinti kalcį ir fosforą – elementus, būtinus kaulinio audinio formavimuisi ir sveikos kaulų struktūros palaikymui. Dėl šio vitamino trūkumo vaikai gali susirgti rachitu – liga, pasireiškiančia sutrikusia medžiagų apykaita ir daugelio organų sistemų pažeidimu. Šio vitamino trūkumas taip pat gali sutrikdyti vaiko vystymąsi, dantų augimą ir silpninti imunitetą. Norėdami papildyti šio vitamino atsargas vaiko organizme, į mitybos racioną įtraukite mėsą, sūrį, lašišą ar kitą riebesnę žuvį, avokadus, grybus“, – pasakoja dietologas.

Geležies, cinko, omega-3 riebalų rūgščių, kalcio – ypatingai svarbių augančiam organizmui mikroelementų, dar vadinamų sveikatos mineralais – atsargas papildysite į vaiko mitybos racioną įtraukę ankštines daržoves, burokėlius, pupeles, avinžirnius, saldžias bulves, šilauoges.

**Vaisius ir daržoves paverskite žaidimo herojais**

Gydytojas puikiai supranta, kaip gali būti sunku vaikus sudominti sveikais maisto produktais, ypač vaisiais ir daržovėmis, tačiau pataria išbandyti vieną veiksmingą metodą, sužadinantį smalsumą.

„Pažintį su vaisiais ir daržovėmis paverskite nuotaikingu žaidimu, kuriame pagrindinį vaidmenį atlieka jūsų sukurti herojai. Kiekviename žaidime tam tikri herojai pasižymi tik jiems būdingomis savybėmis, tą patį galime pasakyti ir apie vaisius ir daržoves: jie skirtingų tekstūrų, skonių, spalvų ir išvaizdos. Galite kiekvieną dieną surengti po vieną žaidimo etapą su užduotimi, kurią norintis įvykdyti vaikas turėtų suvalgyti pasirinktą daržovę ir vaisių, o tada priskirti jiems būdingas savybes. Skyrę vaikams užduotį, tėvai taip pat turėtų atlikti savo namų darbus: būti pasiruošę papasakoti, kokią naudą organizmui sukuria vaikų pasirinkti dienos herojai“, – pataria E. Grišin.

Gydytojas priduria, kad tėvams, norintiems apdovanoti vaiką už kiekvieną įveiktą etapą, gali padėti „Lidl“ vykdoma „Lipnučių“ iniciatyva. Jos herojai – 11 daržovių ir 13 vaisių figūrėlių. Kiekvienai iš jų suteiktas puikiai įsimenantis vardas ir nuotaikingas šūkis, primenantis tai, ką tėvai apie gėrybių naudą pasakojo savo atžaloms. Pavyzdžiui, paprika vardu Super Pipi, įtikins, kad yra tikra vitaminų bomba, bananas vardu Sportanas vaikams atskleis, kad su juo galima tapti greitesniu už žaibą, o šilauogės vardu Pamėlos primins, kad yra minkštos ir turi daug geležies.

Rinkti šias figūrėles kartu su vaikais – labai paprasta. Tereikia apsipirkti „Lidl“ prekybos centre už 15 eurų ar daugiau, pirkinių krepšelyje turint bent vieną daržovę ar vaisių, ir kasoje galėsite atsiimti po vieną „Lipnučių“ figūrėlę. Bet kurioje „Lidl“ parduotuvėje įsigijus specialiai šiai iniciatyvai sukurtas dėžutės ir maišelius figūrėlėms, galima sudaryti galimybę vaikui kolekcionuojamas figūrėlės patogiai neštis į mokyklą, o ten – su jomis žaisti ar keistis su kitais vaikais.

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt