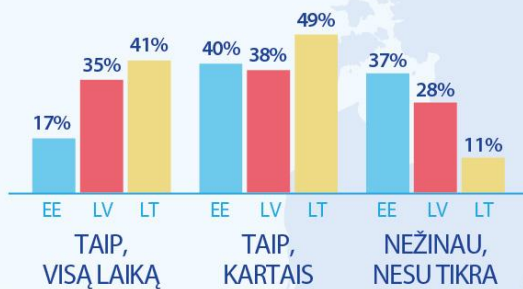
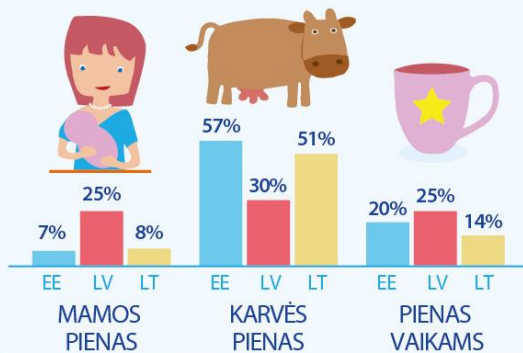


# KAIP BALTIJOS ŠALIŲ MAMOS MAITINA VAIKUS NUO 1 IKI 3 METŲ?

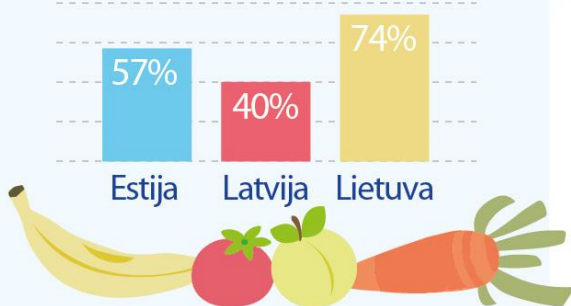
Mama mano, kad mažylis gauna subalansuotą mitybą



Pieno racionas nuo 1 iki 2 metų amžiaus

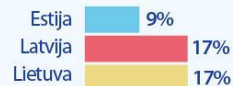


Mama visą maistą mažyliui ruošia iš šviežių produktų

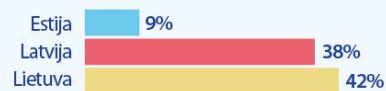


Mamos paruoštas meniu mažyliui

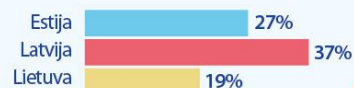
● Specialus kūdikių maistelis



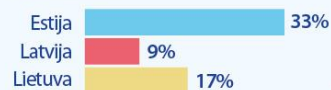
● Namuose ruoštas maistas mažyliui



● Namuose ruoštas maistas visai šeimai



● Užkandžiai



Norint, kad vaikas būtų sveikas ir laimingas

Vaikui suėjus vieneriems metams, rekomenduojama palaikyti ryšį su šeimos gydytoju

Būtina apgalvoti šeimos meniu, nes jis formuoja vaiko įpročius ir išlieka pavyzdžiu

Reikėtų atsižvelgti į tai, kad mažam vaikui reikia šešis kartus daugiau maistingųjų medžiagų negu suaugusiam (1 kg vaiko svoriui), tačiau suaugusieji gali valgyti penkis kartus daugiau. Su kiekvienu kąsniu vaikas turi gauti daug daugiau maistingų medžiagų



SUBALANSUOTAS MENIU – SVEIKO VAIKO MITYBOS PAGRINDAS

Šaltinis: „AptaClub“ motinų apklausa apie vaikų mitybą Baltijos šalyse – Estijoje, Latvijoje ir Lietuvoje. Kiekvienoje šalyje apklausta po 100 kūdikių motinų, kurios užpildė keturių dienų kūdikių mitybos dienoraštį ir atsakė į anketos klausimus.