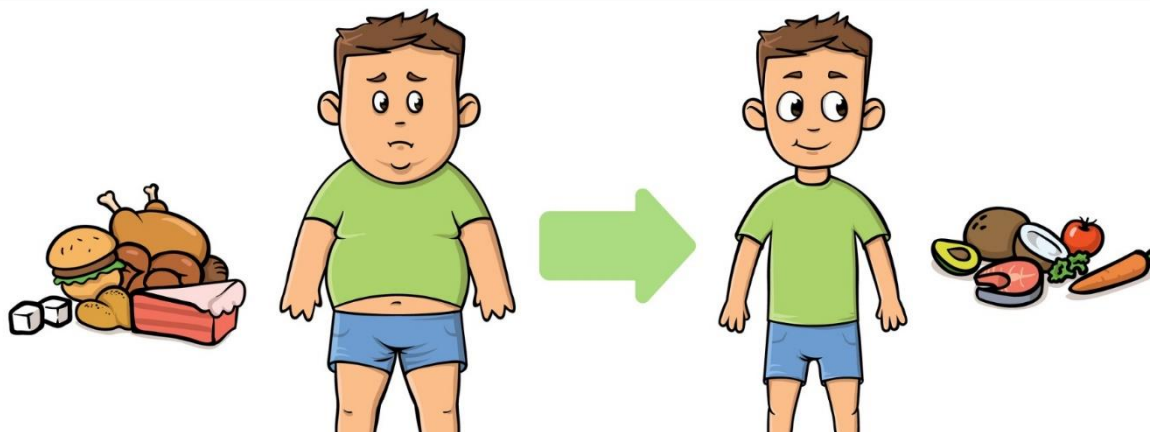


## SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS REKOMENDACIJOS

Išanalizavus Šiaulių „Saulėtekio“ gimnazijos mokinių sveikatos rodiklių suvestinę, nustatyta, kad apie 24 proc. visų mokinių turi per didelį kūno masės indeksą. Iš jų 13 proc. mokinių turi antsvorio, o 11 proc. paauglių yra nutukę. Apie 11 proc. gimnazistų turi per mažą kūno masės indeksą.



Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, ragina atkreipti dėmesį į šią situaciją ir primena, kad sveika mityba yra svarbi dėl daugelio priežasčių, įskaitant kūno maitinimą, reikalingų maistinių medžiagų įsisavinimą, ilgaamžiškumo ilginimą ir optimalios psichinės bei fizinės savijautos skatinimą.

*Pagarba ir meilė savo kūnui yra labai svarbi. Tėvų, mokytojų pavyzdys vaikams yra labai stiprus. Padėkime vieni kitiems būti sveikais, linksmais, energingais ir pasitikinčiais savimi.*

Sveikatai palanki mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui. Pagrindiniai sveikos mitybos principai: **nuosaikumas** (tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai); **įvairumas** (su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms); **subalansuotumas** (mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose).

### VS specialistės patarimai jaunuoliams:

- ✓ Nepradėkite dienos be pusryčių. Aktyvi moksleivių diena turėtų prasidėti nuo pusryčių, nes moksliniais tyrimais įrodyta, jog sveiki pusryčiai veikia vaiko nuotaiką, gebėjimą susikaupti ir net bendrauti.
- ✓ Jeigu mokinio diena tęsiasi ilgiau, po pamokų seka užsiėmimai, tuomet derėtų pasirūpinti sveikais užkandžiais. Užkandžiams mokykloje puikiai tinka riešutai, vaisiai, daržovės ir kiti subalansuoti mitybai tinkantys užkandžių variantai – moliūgų ar saulėgrąžų sėklos, viso grūdo duonos sumuštiniai ar kukurūzų burbuolės ir pan.
- ✓ Jei grįžtate namo tik vakare, tuomet reikės sotesnio patiekalo, ypač jei yra fizinio aktyvumo treniruočių.
- ✓ Moksleiviai turėtų gauti pakankamai baltymų (nuo varškės iki pupelių), gerųjų angliavandenių (mėsos gaminiai, grūdai, bulvės, ankštinės daržovės). Taip pat svarbu iš raciono neišbraukti riebalų, ypač jeigu esate labai judrus ar sparčiai augate – jums nuolat reikia energijos.
- ✓ Vaisiuose ir daržovėse yra daug vitaminų, mineralinių, skaidulinių medžiagų ir kitų medžiagų, saugančių nuo ligų (padeda išlaikyti gerą savijautą bei mažina riziką atsirasti įvairioms ligoms: širdies ir kraujagyslių ligoms, vėžiui, hipertenzijai, skrandžio ligoms ir kt.). Rekomenduojama

ne mažiau 5 kartus per dieną valgyti įvairius vaisius ir daržoves. Suvalgyti per dieną bent po 400 g vaisių ar daržovių, neskaitant bulvių.

- ✓ Būtina atkreipti dėmesį, kad vaiko skrandis iki paauglystės yra mažas, tad reikėtų valgyti dažniau negu suaugusiam žmogui. Tris kartus per dieną valgantis vaikas gali jaustis alkanas, o tai pažadina potraukį saldumynams bei saldintiems gėrimams, greitam maistui. Taigi, mokyklinio amžiaus vaikams būtina valgyti arba užkąsti penkis kartus per dieną.
- ✓ Skysčių vartojimo nevalia pamiršti. Per dieną išgerkite 6-8 stiklines vandens. **Formulė skysčių poreikiui apskaičiuoti: svoris kg x 0.035 l.**

### VS specialistės patarimai tėvams/globėjams:

- ✓ Svarbu atkreipti dėmesį į vaikų svorio pokyčius prasidėjus paauglystei. Keičiasi hormonai ir vieni labai priauga, kiti netenka svorio. Jei pokytis didelis – verta pasikonsultuoti su gydytoju.
- ✓ Dažniausios vaikų antsvorio priežastys yra ne genai, kaip daugelis galvoja, o netinkami įpročiai ir nesubalansuota mityba (vaikai valgo bet ką, bet kada ir bet kaip). Svarbu šiuos įpročius aptarti ir taikyti visiems šeimos nariams.
- ✓ Jei norite, kad vaikas keistųsi, turite keistis ir patys – susidėlioti mitybos režimą, rodyti pavyzdį, valgyti kartu be televizoriaus ar išmanių telefonų. Kasdien akcentuokite gerus dalykus – tai, kad suvalgėte penkių skirtingų spalvų daržoves, vietoje bandelės pasirinkome obuolį ir panašiai. Vaikai visada nori patikti/įtikti savo tėvams, todėl rezultatą daug lengviau pasieksite girdami, o ne gėdindami.
- ✓ Priklausomai nuo vaiko amžiaus, galite ieškoti naujų receptų. Paaugliai mėgsta įsitraukti į šį žaidimą. Galima pasiūlyti: „surask tinkamą mūsų mitybai receptą ir mes kartu jį pagaminsime“.
- ✓ Paauglystėje didelę įtaką daro draugai (net ir maisto pasirinkime). Jei įtaka yra neigiama, tuomet reikia ne drausti valgyti su draugais, bet kalbėti su jais apie sąmoningą pasirinkimą. Galima pradėti nuo mažų pasiūlymų: „valgyk ne didelę, o mažą porciją“, „valgyk su mažiau ar visai be padažo“, „nesirink greito maisto kompleksų, o tik vieną gaminią“ ir pan.
- ✓ Kalbėti apie svorio metimą su paaugliais reikia atsargiai. Pirmiausia, turite galvoti apie įpročių keitimą, nes tik tai turės ilgalaikį poveikį ir ilgai paskatins svorio kritimą. Per didelis vaiko spaudimas gali sukelti įvairių neigiamų pasekmių (valgymo sutrikimai, psichikos sutrikimai, socialinių ryšių pablogėjimas). Šios pasekmės gali likti visam gyvenimui.
- ✓ Jei reikia, konsultuokitės su specialistais. Mokykloje galite susisiekti su visuomenės sveikatos specialiste Skaiste Drupe.

*Priminimas: labai dažna vaikų antsvorio priežastis yra tėvų dėmesio ir kokybiško laiko kartu trūkumas.*



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,  
Skaistė Drupe. +37067684266; [skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt](mailto:skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt)