

Sveikos mitybos skatinimas Šiaulių miesto ugdymo įstaigose

Per einamuosius metus Šiaulių miesto ugdymo įstaigose organizuojami ir pravedami sveikos mitybos skatinimo užsiėmimai Mokyklų bendruomenėms.

Planuojamas renginių ir dalyvių skaičius nurodomas Šiaulių miesto savivaldybės valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijų bazinių visuomenės sveikatos priežiūros paslaugų 2026 metų plane pateiktame Šiaulių miesto savivaldybės internetiniame tinklapyje

<https://www.sveikatos-biuras.lt/baziniu-visuomenes-sveikatos-prieziuros-paslaugu-teikimas/>

Vaikystė ir paauglystė – labai svarbus laikotarpis, jo metu formuojasi sveikos gyvensenos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Todėl būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu teikti vaikams teisingą informaciją apie sveiką mitybą ir jos svarbą organizmui, formuoti sveikos mitybos įpročius bei sudaryti sąlygas tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus, kad gautos žinios ir įgyti įgūdžiai išliktų visą gyvenimą ir padėtų tinkamai bei sveikai maitintis ir išlikti sveikiems suaugus. Kaip žinoma, mokantis sveikos mitybos bei tinkamo ir teisingo sveikatai palankaus maisto pasirinkimo, vaikams labai svarbus yra suaugusiųjų pavyzdys. Todėl tiek tėvai, tiek pedagogai, savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai ar kiti vaikų kolektyvuose dirbantys asmenys turėtų ne tik suteikti žinių apie sveiką mitybą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius, bet ir rodyti gerus teisingo ir tinkamo maitinimosi pavyzdžius bei pagal galimybes sudaryti sąlygas vaikams būti savarankiškesniems renkantis maisto produktus, diegti pagarbą maistui bei atsakomybę už maisto švaistymą.

SVARBIAUSI SVEIKOS MITBOS PRINCIPAI

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgyti viso grūdo grūdinių produktų (duona, košės, makaronai ir pan.).
- Kelis kartus per dieną valgyti įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g/ d).
- Mažinti riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais.
- Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną) keisti balta mėsa (paukštiena, triušiena), ankštinėmis daržovėmis ar žuvimi.
- Vartoti liesą pieną ir liesesnius pieno produktus (pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, varškę, sūrį).
- Rinktis maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus. Nesaldinti arbatos.
- Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 g.
- Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas - 20-25).
- Kas dieną energingai judėti (suaugusiems bent 30 min./d., vaikams – bent 60 min./d.).

Daugiau informacijos rasite:

1. Vaikų mityba:

<https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/vaiku/>

2. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijose:

https://sam.lrv.lt/public/canonical/1758702486/28385/Sveikos_mitybos_rekomendacijos_2025_new_ok.pdf

arba

https://sam.lrv.lt/uploads/sam/documents/files/Veiklos_sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas/Sveikos_ir_tvarios_mitybos_rekom_ilgos_2022.pdf

MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ

