

Atlikus Ragainės progimnazijos mokinių gyvensenos apžvalgą, nustatyta, kad apie 24 proc. visų mokinių turi per didelį kūno masės indeksą. Iš jų 17,5 proc. mokinių turi antsvorio, o 6,5 proc. vaikų yra nutukę. 11,7 proc. ragainiukų 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, ligos rizikos mažinimą, 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.

Sveika 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 sveikos mitybos tema:

- ✓ 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. Tėvai turėtų atsižvelgti į tai, ar vaikui įdėti maisto produktai nėra jautrūs šilumai. Mat kai kurie produktai, ilgiau palaikyti kambario temperatūroje, gali sugesti. Todėl geriau rinktis mažesnius vaisius, kurie tilptų į mokinio maisto dėžutę ir būtų patogūs suvalgyti vienu kartu. 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 vaikas grįžta 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 vaiko raciono neišbraukti riebalų, ypač jeigu vaikas yra labai judrus ar sparčiai auga – jam 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 skatinti vaikus 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. Skatinkite vaikus per dieną išgerti 6-8 stiklines vandens. Formulė skysčių poreikiui apskaičiuoti: svoris kg x 0.035 l.

Lapkričio 8 diena – Europos sveikos mitybos diena, tad šią dieną minėdami progimnazijos pirmokai ir antrokai pamokų ir aktyvių mokymų metu visas šias taisykles, rekomendacijas ir dar daugiau lapkričio mėnesį aptarė su VS specialiste. Vaikai noriai klausėsi, nuoširdžiai dalinosi, atvirai diskutavo, konkuravo tarpusavyje ir puikiai atliko praktines užduotis.

Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje, Skaistė Drupė.
+37067684266; skaiste.drupe@sveikatos-biuras.lt