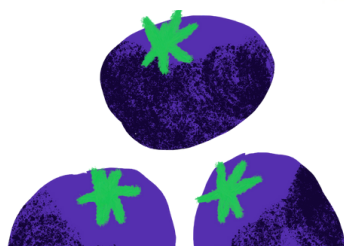
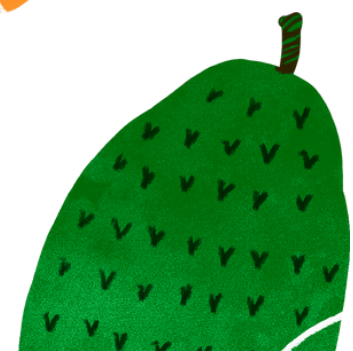
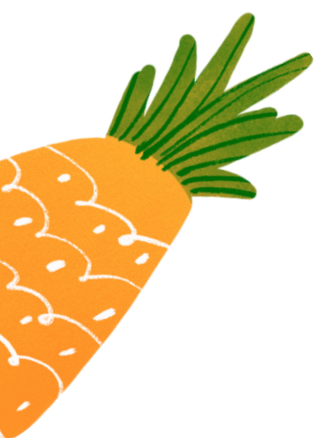

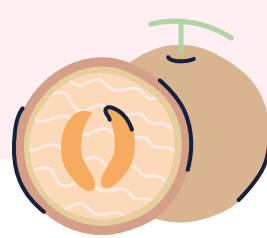
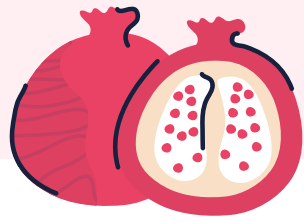
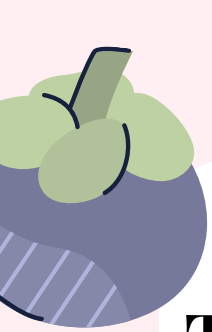




Tinkama vaikų mityba – sveikatos pagrindas

Mokslininkų yra apskaičiuota, kad apie 10 procentų dėl ligų prarastų gyvenimo metų yra susiję su netinkama mityba. Todėl akivaizdu, kad mūsų sveikatai didelę įtaką daro maisto kokybė, saugumas ir mitybos įgūdžiai. Vilniaus visuomenės sveikatos centro specialistai atkreipia dėmesį, kad norint išsaugoti sveikatą bei ateityje turėti mažiau problemų, susijusių su netinkamu maitinimusi, mitybos įgūdžius būtina pradėti ugdyti jau vaikystėje.

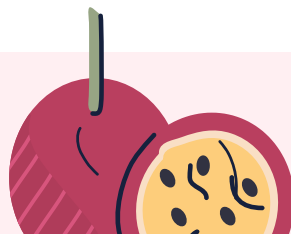
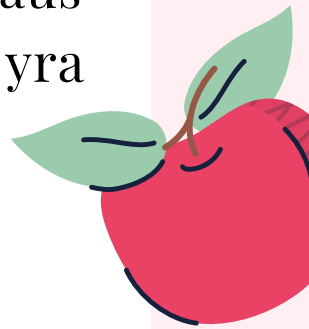
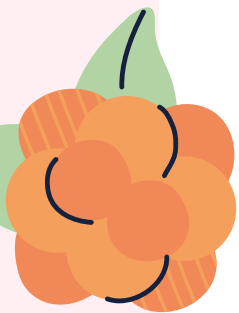
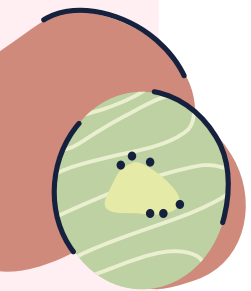




Tinkama mityba – nuo pat mažens

Mitybos specialistai pabrėžia, kad turėtume valgyti reguliariai – nemažiau kaip tris kartus per dieną tuo pačiu laiku, turėtume rinktis maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Būtent tokie yra pagrindiniai sveikos mitybos principai, kuriuos būtina diegti jau vaikystėje, kadangi šiuo metu ir formuojasi pagrindiniai žmogaus įgūdžiai ir įpročiai. Be to, racionali mityba yra ypatingai reikšminga augančiam ir besivystančiam organizmui.

Visgi tyrimai rodo, kad vaikai retai valgo tuo pačiu metu, valgo per mažai kartų per dieną, dažnai praleidžia pusryčius, užkandžiauja bet kuriuo dienos metu, daugelis mėgsta stipriai saldinti arbatą, persivalgo, vartoja pusgaminius, geria per mažai skysčių, vartoja mažai daržovių, renkasi maistinės vertės neturinčius užkandžius.

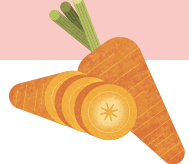


Atkreipiamas dėmesys, kad nereguliarus valgymas kenkia sveikatai. Nustatyta, kad valgantys mažiau nei tris kartus per dieną dažniau serga skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais negu valgantys reguliariai tris arba keturis kartus per dieną.



Be to, nesaikingos ir neracionalios mitybos pasekmė yra viršsvoris ir nutukimas, kurie vertinami kaip vieni iš svarbiausių rizikos veiksnių labiausiai paplitusioms lėtinėms neinfekcinėms ligoms (hipertonijai, stenokardijai, miokardo infarktui, cukriniam diabetui, stuburo ir sąnarių patologijai ir kt.) atsirasti.

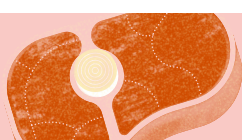
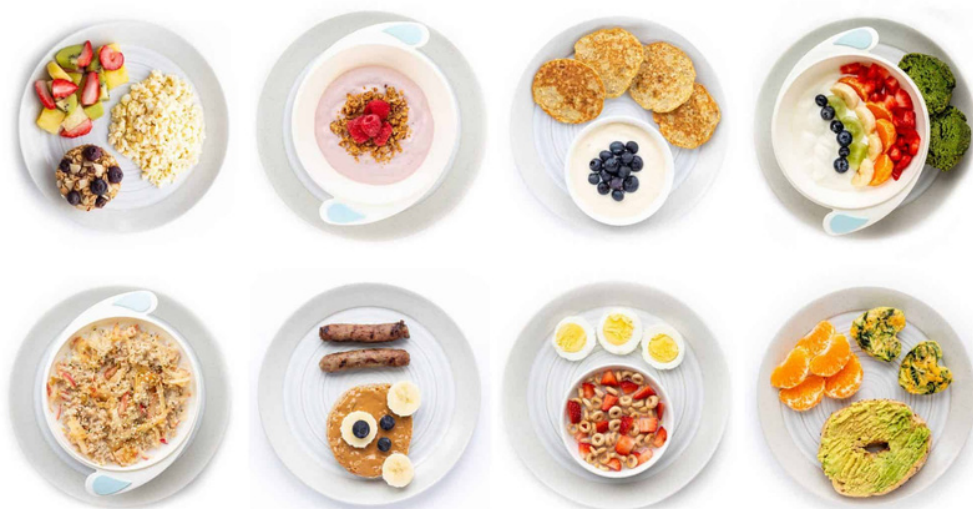
Nepakankama ar netinkama vaikų mityba sutrikdo kaulų vystymąsi, normalią skydliaukės veiklą, mažina atsparumą ligoms. Tuo tarpu sveika ir tinkama mityba lemia harmoningą vaiko augimą, fizinę ir protinę raidą, gebėjimą mokytis, darbingumą.



Pusryčiai – ne tik gerai dienos pradžiai

Vyresniems vaikams neretai paliekama patiems pasirūpinti pusryčiais ar pietumis, o tai lemia netinkamų įpročių formavimąsi – vaikai dažnai pusryčių pavalgyti nespėja, juos praleidžia. Sveikatos specialistai įspėja, kad pusryčių praleidimas gali lemti rimtus sveikatos sutrikimus.

Yra įrodyta, kad pusryčiai – svarbiausias dienos valgis. Reguliarus pusryčių valgymas ne tik užtikrina tinkamą mikro (mineralų, vitaminų) ir makro (baltymų, angliavandenių, riebalų, skaidulinių medžiagų) maistingųjų medžiagų pasisavinimą, bet ir yra siejamas su pažangiu mokymusi, tinkamu psichosocialiniu elgesiu bei vaikų vystymusi.



Dar daugiau, pusryčių valgymas laikomas svarbiu sveiko gyvenimo rodikliu – padeda išlaikyti tinkamą kūno masės indeksą. Be to, per pusryčius organizmas pasisavina didesnę dalį mikro maistingųjų medžiagų negu per pietus, pavakarius ar vakarienę.



Yra įrodyta, kad kasdien pusryčiaujantys vaikai geriau mokosi, pasižymi geresne atmintimi, rečiau turi viršsvorio nei jų bendraamžiai, kurie nepusryčiauja.

Kaip matyti, pusryčiai – vienas svarbiausių dienos valgių vaikams ir ypač paaugliams. Todėl labai svarbu nepalikti vaikų be priežiūros, atidžiai stebėti ūgtelėjusių vaikų ir paauglių mitybą, kad jau pačioje savarankiškesnio gyvenimo pradžioje būtų suformuoti teisingi valgymo įpročiai ir užkirstas kelias nutukimui bei kitoms sveikatos problemoms ateityje.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PARENGĖ: VSS MARINA PROKOFEVA