

Sveika mityba. Pusryčiai – svarbiausias dienos valgis.

Sveika mityba turi suteikti žmogaus organizmui maistinių medžiagų, kurių reikia sveikatai palaikyti, gerai jaustis ir turėti energijos fizinei veiklai. Sveika mityba svarbi kiekvienam, tačiau augančiam organizmui tai yra ypač aktualu. Nevisavertė mityba, stokojanti vaisių, daržovių, turinti daug pridėtinio cukraus ir gausi perdirbtų maisto produktų, gali lemti lėtinių ligų atsiradimą ankstyvame amžiuje. Tarp tokių ligų yra nutukimas, cukrinis diabetas, kraujotakos sistemos ligos. Be to, mityba turi įtakos ir emocinei savijautai. Tiek



Lietuvos, tiek užsienio mokslininkų atlikti tyrimai rodo, jog paauglių mitybos įpročiai nėra tinkami. Paauglių mitybai būdingas nepakankamas ir nereguliarus vaisių ir daržovių vartojimas, dalis moksleivių savo mitybos racioną papildo mažą maistinę vertę turinčiais produktais, tokiais kaip įvairūs saldumynai, gazuoti ir saldūs gėrimai. Ne visi moksleiviai pusryčiauja kiekvieną dieną.

Siekiant sveikai maitintis, reikėtų ne tik rinktis tinkamus maisto produktus, bet nepamiršti ir reguliaraus pusryčiavimo. Yra įrodyta, kad pusryčiai – svarbiausias dienos valgis. Reguliarus pusryčių valgymas ne tik užtikrina tinkamą maistinių medžiagų pasisavinimą, bet ir yra siejamas su aukštesniais mokymosi rezultatais, tinkamu psichosocialiniu elgesiu bei vaikų vystymusi. Pusryčių valgymas taip pat padeda išlaikyti tinkamą kūno masės indeksą. Kasdienis visavertis pusryčiavimas mažina užkandžiavimo poreikį ir mažos maistinės vertės produktų suvartojimą. Yra įrodyta, kad kasdien pusryčiaujantys vaikai geriau mokosi, pasižymi geresne atmintimi, rečiau turi viršsvorio nei jų bendraamžiai, kurie nepusryčiauja. Pusryčiai – vienas svarbiausių dienos valgių vaikams ir ypač paaugliams, todėl labai svarbu atidžiai stebėti ūgtelėjusių vaikų mitybą, kad jau pačioje savarankiškesnio gyvenimo pradžioje būtų suformuoti teisingi valgymo įpročiai ir užkirstas kelias nutukimui bei kitoms sveikatos problemoms ateityje.

Svarbu, kad vaikai kiekvieną dieną valgytų tris pagrindinius, šiltus patiekalus: pusryčiams, pietums ir vakarienei, o užkandžiavimo būtų kuo mažiau arba jis būtų tiksliai suplanuotas. Kasdien valgyti reikėtų tuo pačiu laiku, vertėtų rinktis maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Būtent tokie yra pagrindiniai sveikos mitybos principai, kuriuos būtina diegti jau vaikystėje, kadangi racionali mityba yra ypatingai reikšminga augančiam ir besivystančiam organizmui. 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. Svarbu ne tik valgyti reguliariai ir užtikrinti energijos poreikius, tačiau ir įvertinti, ar kasdieninė mityba yra subalansuota ir gaunamos visos reikalingos maistinės medžiagos, kurios būtinos organizmui.

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, dirbtingumą.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
Rasa Vaišvilė



SVEIKAS SAULĖS MIESTAS
Šiaulių miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuras

Literatūra

1. Bulotaitė G., 2020. Metodinė informacinė medžiaga apie mokyklinio amžiaus vaikų sveikatai palankių maisto produktų pasirinkimą, SMLPC, Vilnius.
2. Gliaudytė E., 2013. „Tinkama vaikų mityba – sveikatos pagrindas“, Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija.
3. Šmigelskas K., Lukoševičiūtė J., Slapšinskaitė A. ir kiti, 2019. Lietuvos moksleivių gyvenimo ir sveikata: 2018 m. situacija ir tendencijos HBSC tyrimas, LSMU Kaunas.