

SMAGU JAUSTIS GERAI!

Sveika mityba ir mankšta. Štai geros savijautos receptas! Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Tai ypač svarbu mokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja. Fizinė veikla mums labai naudinga, tačiau dažnai jos vengiame. Kodėl? Dažniausiai todėl, kad painiojame fizinę veiklą su didžiuoju sportu. Nereikia būti čempionu, kad jaustumėsi sveikas! Mankšta neprivalo būti sunki. Tiesiog žinokite, kad judėjimas yra judėjimas: kuo daugiau nuveikiate, tuo sveikesnis esate. Sportavimas - tai šaunus judėjimo būdas, tačiau naudos teikia ir ramesnė veikla, kaip kad vaikščiojimas, žaidimai parke, pagalba tėvams darže, įvairūs smulkūs darbeliai namie, šuniuko vedžiojimas ir tvarkymasis. Judėjimo aktyvumo ir jo įtakos fizinei būklei masiniai tyrimai rodo, kad ikimokyklinio ir jaunesniojo mokyklinio amžiaus vaikų optimali judėjimo norma kasdien yra 3 – 4 valandos.

FIZINIO AKTYVUMO NAUDA

- Gerai jautiesi.
- Gali susirasti naujų draugų.
- Geriau susikaupi.
- Mažiau sergi.
- Geriau augi.



KAUNO LOPŠELIS-DARŽELIS „LIEPAITĖ“

SMAGU JAUSTIS GERAI!



Lankstinuką parengė mokytoja
Ugnė Jankauskaitė

2021 m. sausis

MAISTO PIRAMIDĖ

SVEIKA MITYBA

Ypatingas dėmesys turėtų būti skiriamas ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų mitybai, nes šiame amžiuje formuojasi mitybos įpročiai. Be to, pilnaverčiai pusryčiai, pietūs, vakarienė, užkandžiai, su maistu gaunami vitaminai ir mineralinės medžiagos lemia harmoningą vaiko augimą. Maži vaikai patys nesirenka ir nesigamina maisto, tai daro tėvai, todėl jų žinios, šeimos įpročiai labai svarbūs gerai vaiko sveikatai.

KĄ VAIKAI TURĖTŲ VALGYTI?

Duonos ir kitų grūdų produktų, bulvių, makaronų, ryžių- krakmolo turintis maistas suteikia energijos, vaikas gauna skaidulų, vitaminų ir mineralų.

Vaisių ir daržovių, kurie taip pat aprūpina skaidulomis, vitaminais ir mineralais, be to yra antioksidantų šaltinis.

Pieno ir jo produktų, iš kurių vaikas gauna kalcio, reikalingo dantų ir kaulų vystymuisi, baltymų, reikalingų augimui ir vitaminų bei mineralų.

Mėsą, žuvį ir jų alternatyvas (kiaušinius, ankštines kultūras ir t.), kurie suteikia baltymų, vitaminų bei mineralų, ypatingai geležies. Ankštinėse kultūrose taip pat yra skaidulų.



Sveika mityba- sveikatos pagrindas. Tai tokia mityba, kai organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Sveika mityba sumažina riziką susirgti lėtinėmis neinfekcinėmis ligomis, nes sveikatą labiausia lemia sveika mityba.

Trys piramidės aukštai pažymėti skirtingomis spalvomis; apatinis- žalias, vidurinis- geltonas, viršutinis- raudonas. Tai atitinka šviesaforo spalvų reikšmę.

Apatiniame piramidės aukšte pavaizduoti grūdiniai produktai, daržovės ir vaisiai. Jų reikia valgyti kiekvieną dieną.

Antrame piramidės aukšte- mėsos ir pieno produktai, mažesnę šio aukšto dalį sudaro aliejus bei riešutai. Šių produktų reikia vartoti kasdien arba rečiau, bet saikingai.

Piramidės viršūnę užima tie produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti retai ir mažais kiekiais. Tai saldainiai, sviestas, pyragaičiai, cukrus ir druska.

PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

Saikingumas- tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtinos maisto medžiagos, jeigu jų vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Įvairumas- Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, vartojant ir augalinius, ir gyvulinius maisto produktus.

Mitybos subalansuotumas- tai tinkamas baltymų, angliavandenių, riebalų, vitaminų, mineralinių medžiagų kiekis.