

Sveikos mitybos daigeliai Degučių mokykloje-darželyje

**Mokyklos - darželio direktorė
Raselė Sutkauskienė**

Žmogaus asmenybės ir sveikatos ištakos glūdi jo vaikystėje. Gera sveikata savaime neateina. Tam reikia valios, pastangų, tėvų ir pedagogų rūpesčio bei kruopštaus, sistemingo ir nuoseklaus darbo.

Koks gi yra sveikas vaikas?

- Sveikas vaikas – aktyvus, linksmas, komunikabilus, smalsus, judrus, geranoriškai nusiteikęs aplinkinių atžvilgiu.
- Sveikas vaikas vystosi harmoningai, turi gerai išlavintas funkcines ir fizines organizmo galimybes.
- Vaikas neturi antsvorio, daug juda, pasižymi geru apetitu.
- Emociškai ir psichiškai sveikas vaikas yra ramus, patenkintas, pasitikintis savimi ir kitais žmonėmis, noriai bendrauja su kitais vaikais, nejaučia baimės, pykčio ir kitokių išgyvenimų.
- Sveiki vaikai retai serga arba išvis neserga lėtinėmis ligomis, greitai neperšąla ir nepavargsta.

**Šeima ir darželis – du partneriai,
atsakingi už vaiko sveikatą ir
visapusišką jos ugdymą.**

- **Kiekvienas vaikų darželis, priklausomai nuo jo administracijos ir pedagogų iniciatyvos, vaikų sveikatos saugojimo ir stiprinimo uždavinį bando spręsti savaip.**
- **Sveikos gyvensenos darželiai rengia specialias programas, pagal kurias kryptingai puoselėja sveiką gyvenseną bei ypatingą dėmesį skiria vaikų kūno kultūrai ir sveikatai.**

Sveikos gyvensenos elementai:

- **asmens higienos ir saugos reikalavimų vykdymas,**
 - **racionali mityba,**
 - **nuolatinis fizinis aktyvumas, grūdinimasis,**
 - **tinkamas poilsis,**
 - **sveikatai žalingų įpročių atsisakymas, savitvarda ir ramus dvasinis pasaulis,**
- padeda užtikrinti ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatą.**

Sveikatos ugdymo sėkmę lemia:

- tėvai ir kiti šeimos nariai,
- paties vaiko nusiteikimas,
- pedagogai.

- Tėvai už vaikų sveikatą yra atsakingi ir teisiškai, ir morališkai. Kuo dažniau vaikas matys, kad jo šeimos nariai rūpinasi sveikata, tuo tvirtesnės sveiko gyvenimo būdo nuostatos jam susiformuos.
- Sveikatos ugdymo sėkmę lemia ir paties vaiko nusiteikimas, todėl būtina ugdyti vaiko norą būti sveikam. Pats vaikas glaudžiai bendraudamas su tėvais ir auklėtojomis, turi tausoti savo sveikatą, priimti žinias apie ją ir puoselėti jai palankius įpročius.
- Pedagogai turi skirti pakankamai dėmesio sveikatos žinių įsisavinimui, sveikos gyvensenos įgūdžių bei įpročių ugdymui, propaguoti sveikatingumą, bendradarbiauti su šeima. Puiku kai pedagogai organizuoja įvairius sveikatinimo užsiėmimus ne tik su vaikais, bet įtraukia ir tėvus.

Sveikos mitybos pradžia Degučių mokykloje-darželyje



- **Labai svarbu nuo mažens padėti vaikui išsiugdyti tinkamus mitybos įpročius – jis turi mokėti elgtis prie stalo, valgyti tik tam skirtoje vietoje, švariomis rankomis, ramiai, nekalbant ir gerai sukramtant maistą.**
- **Šie įpročiai lemia ir sveikatos būklę. Todėl mitybos kultūra – viena iš sudedamųjų racionalios mitybos mokymo dalių.**

“Pirmas žygis reikalus mažinti mėsos saiką ir valgyti daugiau daržovių bei vaisių ir iš grūdų miltų ir pieno gamintus valgius. Vietoje kas dieną mėsą valgius, rasi užteks kas antrą, toliau, kas trečią dieną jos valgyti. Tada gal žmogus tenkinsis gavęs mėsos tik vieną kartą per savaitę.”
(Vydūnas)

Pirmieji žingsniai sveikos mitybos link

- **Mažinamas mėsos kiekis, atsisakoma dešrelių, sumuštinių su dešra.**
- **Patiekalai iš mėsos ir žuvies patiekiami be bulvių tik su daržovėmis tik vieną kartą per dieną ir 3-4 kartus per savaitę.**
- **Pusryčiams valgyti pratinamės kukurūzų, grikių ir įvairių kitokių kruopų košes.**
- **Atsigerti vaikams duodama pusę valandos prieš valgį.**
- **Patiekalų ruošimui naudojami pilno grūdo makaronai, rupaus malimo miltai.**
- **Daugiau naudojama ankštinių daržovių.**
- **Į mitybos racioną įtraukiami riešutai.**

Pirmieji žingsniai sveikos mitybos link
“Baltasis cukrus gadina kūną. Jam virškinti reikia visokių materialų, kurie iš kūno traukiami. Tinkamas nerafinuotas cukrus.” (Vydūnas)

Todėl atsisakėmė baltojo cukraus, o jo kiekį arbatoje ir patiekaluose sumažinome per pusę.



Pirmieji žingsniai sveikos mitybos link

Svarbią vietą darželio sveikos mitybos produktų krepšelyje užima vaisiai ir daržovės.



- Daržoves perkame iš daržininko, iš jų gaminamos įvairios salotos, mišrainės.
- Sriubos dažniau būna vegetariškos, paskanintos žalumynais, keptais svogūnais, morkomis, porais, džiovintomis žolelėmis, prieskoniais, ir tik retsykiais – maltos mėsos kukulaičiais. Dabar - rudenį dažnai verdame moliūgų sriubą.
- Vaisiai patiekiami pusryčiams prie košės, pavakariams arba vakarienei. Šiuo metu dažniausiai pateikiame vaikams obuolius ir kriaušes, pajvairinimui bananus.
- Vakare vaikai maitinami lengvai virškinamais produktais: bulvių, daržovių, varškės patiekalais, blynais, daržovių salotomis.

**Nauji patiekalai tiekiami tik po vieną,
kad vaikai galėtų palengva priprasti prie
naujo maisto.**

***"Reikėtų, taip sakant, įaugti į naują
maityseną. Tam, rodos, bus
geriausia, kad žmonės žingsnis po
žingsnio žengtų tolyn." (Vydūnas)***

- Ne tik su vaikais, bet ir su tėvais reikia daug dirbti mitybos klausimais, kad jie pajavairintų maistą, kad ir tėvai norėtų, kad jų vaikai gyventų sveikai.
- Suprantama turės praeiti nemažai laiko, kol mažieji įpras kitaip valgyti. Todėl mes žengiame palengva ir norėtūsi, kad visose vaikų ugdymo įstaigose pradėtų augti sveikos mitybos daigeliai, juk sveika mityba padeda išvengti pastarojo dešimtmečio bėdos – vaikų nutukimo ir begalės ligų.

**Linkiu, kad sveikos mitybos
virusas plistų kuo sparčiau
ir paliestų žmonių kuo daugiau**



Ačiū už dėmesį!