



REKOMENDACIJOS „AUGU SVEIKAS IR STIPRUS“

Lietuvos samariečių bendrijos Vilniaus skyrius,
VŠĮ Projektų valdymo ir mokymo centras

2022

TURINYS	2
ĮVADAS.....	3
I DALIS. REKOMENDACIJOS FIZINIAM AKTYVUMUI SKATINTI.....	6
1.1. Rekomendacijos fiziniam aktyvumui.....	6
1.1.1. Pagrindiniai fizinio aktyvumo teoriniai aspektai.....	6
1.2. PPPP metodas specialistams.....	10
1.3. Taisyklingos fizinės veiklos metodai.....	11
1.3.1. Apšilimas.....	12
1.3.2. Pagrindinė dalis (jėgos lavinimas, ŠKS stiprinimas, lankstumas, pusiausvyros lavinimas, sporto šakos specifiška/žaidimai).....	12
1.3.3. Baigiamoji dalis.....	14
1.4. Savikontrolės testai vaikams.....	17
1.5. Stebėjimo testai specialistams.....	25
1.6. Savikontrolės testų pavyzdžiai.....	30
II DALIS. REKOMENDACIJOS DĖL PALANKIŲ MITYBOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMO IR UGDYMO.....	32
2.1. Problema ir sprendimai.....	32
2.2. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos.....	34
2.3. Sveikatai palanki dieta.....	37
2.4. Nacionalinės sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos.....	39
2.5. Praktinės rekomendacijos.....	44
2.5.1. Rekomendacijos vaikams.....	44
2.5.2. Rekomendacijos paaugliams.....	45
2.5.3. Rekomendacijos tėvams.....	47
2.5.4. Rekomendacijos specialistams.....	50
2.6. Svorio stigma ir rekomendacijos.....	51
2.7. Individualios užduotys.....	55
LITERATŪROS IR KITŲ INFORMACIJOS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS.....	60

ĮVADAS

Šiandien sveiko gyvenimo modelio propagavimas yra ypatingai aktualus ir sveikos, visapusiškai stiprios visuomenės požymis. Sveikos gyvensenos ugdymas yra vienas efektyviausių būdų padėti žmogui būti sveikam: įgyti praktinių įgūdžių, leidžiančių prieinamomis priemonėmis sistemingai stiprinti sveikatą, priimti teisingus sprendimus, nuolat rūpintis savo ir artimųjų sveikata, suvokti atsakomybę už savo ir kitų sveikatą, išlaikyti ją optimaliai gerą net kritinėse situacijose, naudotis naujausia visuomenei teikiama informacija apie sveikatos išsaugojimą ir stiprinimą [8]. Todėl sveiko gyvenimo elgseną ir nuostatas reikia ugdyti nuo mažens. Dar 1999 m. E. Adaškevičienė (habilituota socialinių mokslų daktarė) pasiūlė apibendrintą *moksleivių sveikatos ugdymo modelį, kuris galėtų būti taikomas visoje Lietuvoje*:

1. Informacijos teikimas:

- Vaikams.
- Tėvams.
- Pedagogams.

2. Žinojimas, kaip saugoti sveikatą:

- Kokie yra sveikatą silpninantys veiksniai, jų sukelta žala.
- Kaip teisingai elgtis, norint išvengti žalingo poveikio sveikatai.
- Noras būti sveikam.
- Noras būti stipriam, vikriam, ištvermingam, veikliam.

3. Vertybinių nuostatų sukūrimas:

- Teigiamas požiūris į fizinį aktyvumą.
- Noras grūdintis.
- Higienos įgūdžiai ir įpročiai.
- Gera nuotaika, gera savijauta.

4. Faktinis kasdienis elgsenų, tapęs įpročiu:

- Fizinis aktyvumas, grūdinimasis.
- Sveika mityba.
- Savidisciplina.
- Geranoriškumas, atlaidumas ir palankumas kitiems.

5. Gera sveikata [1].

Atsižvelgiant į šio rekomendacinio modelio aktualumą ir turinį, akcentuojant fizinio aktyvumo ir sveikos mitybos svarbą kasdienos įgūdžių formavimo kontekste mokyklinio amžiaus vaikams, yra sumodeliuotos rekomendacijos. Jos skirtos specialistams darbu neformaliojo ugdymo formatuose su vaikais, integruojant tėvų vaidmenį vertybinių sveikos gyvensenos nuostatų ir elgsenų formavime.

PROBLEMA. Sveikatos problemos, kurias sukelia visuotinis fizinis pasyvumas ir vaikų bei paauglių nutukimo didėjimas (Lietuvoje 23,6 proc. vaikų turi antsvorio) gali būti laikomos vienu didžiausių iššūkių, susijusių su piliečio, šeimos, visuomenės sveikata XXI amžiuje. 2020 metais Lietuvos Higienos instituto atlikto tyrimo rezultatai parodė, kad fiziškai aktyvūs po pamokų yra apie 13,6 proc. (ne mažiau 60 minučių kasdien) vaikų. 25 proc. mokinių kasdien praleidžia 4 val. ir daugiau prie ekranų. Lietuvos sporto universiteto (LSU) mokslininkų atlikti tyrimai parodė, kad per pastaruosius 20 metų blogėjo Lietuvos mokinių beveik visų fizinių ypatybių lygis, o ypač – ištvermės rodikliai, atspindintys širdies ir kraujagyslių sistemos pajėgumą. Tokie rezultatai įspėja apie ateityje padidėsiantį kiekį asmenų, sergančių širdies–kraujagyslių ligomis, nuo kurių mirštamumas ir šiuo metu yra didžiausias, o tuo pačiu ir apie didėjančią ekonominę naštą valstybei (gydymo išlaidoms) (*Šaltinis: <https://sam.lrv.lt/fizinio-aktyvumo-situacija>*). Taigi, fizinio aktyvumo stygius mokyklinio amžiaus vaikų tarpe yra opi visuomenės problema, kurią galima spręsti

susitelkus, bendradarbiaujant sporto ir sveikatos sektorių specialistams. Šiame sveikos gyvensenos ugdymo procese aktyvus vaidmuo turi būti skiriamas tėvams, kurie drauge su vaikais ir specialistų pagalba gali kurti individualų savo šeimos sveikos gyvensenos modelį su planuojama dienų rutina fiziniam aktyvui ir sveikai mitybai. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) 2017 m. yra pateikusi įvairių rekomendacijų, kaip didinti fizinį aktyvumą. Pirma priemonių grupė – tai sąmoningas apsisprendimas šeimose visiems kartu ieškoti sveiko gyvenimo pasirinkimų. Tam reikia visai nedaug pastangų - tik nusistatyti svarbius, lengvai pamatuojamus tikslus ir juos kūrybiškai įgyvendinti su šeima. Pvz. tai gali būti šeimos mėnesiniai/savaitiniai kalendoriai, kuriuose kiekviena diena turi tikslą: kiek nueiti žingsnių per dieną, kiek būti gamtoje, kiek ir kokių atlikti pratimų, kiek per dieną suvalgyti vaisių ar daržovių, ką nors naujo sužinoti apie sveiką mitybą, kažką sveiko pasigaminti ir pan. Kiekvienos dienos rutina gali tapti šeimos tradicija ir pavyzdžiu kitiems, ugdant sveiko gyvenimo įgūdžius.

REKOMENDACIJŲ TIKSLAS. Rekomendacijų paketo pagalba vaikams formuoti ir stiprinti sveikos gyvensenos įgūdžius, akcentuojant jų fizinį aktyvumą ir sveikos mitybos ugdymą.

REKOMENDACIJŲ PASKIRTIS. Šiame rekomendacijų pakete yra pateiktos atskiros teminės rekomendacijos, užduotys vaikams ir specialistams, savikontrolės ir stebėjimo testų pavyzdžiai, reikalingi fiziniam aktyvumui ugdyti, sveikos mitybos ir normalaus kūno svorio stebėsenai, korekcijai ir gerai psichologinei savijautai. Vaiko sveikatos klausimai yra tiesiogiai susiję su šeima, jos gyvenimo principais ir vertybėmis, gyvenimo būdu ir elgsena. Be to, tėvai yra atsakingi už savo vaiko sveikatą, jo fizinį pasirengimą ir sveiką emocinę-psichologinę būseną, kuri leidžia augti ir vystytis visapusiškai asmenybei. Todėl tėvų vaidmuo šiame sveikos gyvensenos ugdymo kontekste yra pamatinis ir neatsiejamas nuo ugdymo proceso. Bendradarbiaujant su specialistais, tėvams atsiranda galimybė ne tik kontroliuoti savo vaikų fizinės būklės pokyčius, bet ir aktyviai drauge atlikti užduotis, įtakoti savo vaikų rezultatus, kurti naujas sveikos gyvensenos tradicijas šeimoje. Taigi, metodikos paskirtis – skatinti bendradarbiavimą tarp vaikų, tėvų ir specialistų, suteikiant žinias ir praktinius įrankius sveikos gyvensenos ugdymo procese.

STRUKTŪRA. Rekomendacijų paketas sudarytas iš dviejų pagrindinių dalių: 1) Rekomendacijos fiziniam aktyvumui skatinti; 2) Rekomendacijos dėl palankios mitybos įgūdžių formavimo ir ugdymo. Rekomendacijų fiziniam aktyvumui skatinti dalyje yra pateikiamas bendrasis temos teorinis aspektas, kurį sudaro taisyklingos fizinės veiklos ir PPPP metodų aprašymas ir taikymo tikslai bei etapai. Teorinė rekomendacijų dalis skirta specialistams ir tėvams. Taip pat yra sumodeliuoti savikontrolės testai vaikams kartu su tėvais bei stebėjimo testai specialistams. Rekomendacijose yra daug nuorodų į Youtube kanalą, kuriame talpinami filmukai, susiję su fizinio aktyvumo motyvavimu bei atskiromis fizinio aktyvumo skatinimo bei įgūdžių lavinimo temomis. Rekomendacijų dėl palankios mitybos įgūdžių ugdymo dalyje yra pateikiamas teorinis problemos aspektas specialistams ir tėvams, atliktų įvairių tyrimų, Pasaulinės sveikatos organizacijos (PSO) rekomendacijų, Europos tarybos išvadų ir teisės aktų kontekste. Šioje dalyje yra bendroji informacija apie mitybą ir rekomendacijos kiekvienai tikslinei grupei: vaikams, paaugliams, tėvams. Taip pat sumodeliuotos individualios užduotys kiekvienai tikslinei grupei. Abiejose rekomendacijose yra pateikti literatūros ir informacijos šaltiniai, įvairios nuorodos į internetines prieigas, kuriomis gali naudotis specialistai ir tėvai, kūrybiškai pajvairindami vaikams informacijos pateikimą bei modeliudami užduotis, testus ir pan.

REKOMENDACIJŲ TAIKYMAS. Ši medžiaga yra skirta informuoti specialistus, dirbančius su mokyklinio amžiaus vaikais, ir tėvus apie būtinybę ugdyti vaikams sveikos gyvensenos įgūdžius per fizinio

aktyvumo didinimą ir sveikos mitybos skatinimą. Rekomendacijose pateikta teorinė medžiaga, sumodeliuotos užduotys, rekomendacijos, kurias specialistai gali taikyti popamokinių užsiėmimų metu. Iš pateiktos medžiagos, specialistai, taikydami naujausius mokymo metodus kaip pavyzdžiui vizualinio mąstymo metodas, gali patys sumodeliuoti užduotis, atliepiančią vaikų lūkesčius, interesus, galimybes, reaguojant į situaciją ar problemos sprendimą. Rekomendacijų pakete yra pateiktos nuorodos peržiūrai tikslinės paskirties filmukų Youtube kanale ne tik specialistams, bet mokyklinio amžiaus vaikams bei jų tėvams. Filmukuose pateiktos informacijos pagrindu rekomenduojama organizuoti diskusijas ir modeliuoti grupines ar individualias užduotis, naudoti kaip motyvacinę priemonę sveikos gyvensenos modelio link bei įgūdžių ugdymui. Rekomendacijų taikymas galimas įvairiose socialinėse-educacinėse aplinkose, kuriose vyksta mokyklinio amžiaus vaikų ugdymas.

I DALIS

REKOMENDACIJOS FIZINIAM AKTYVUMUI SKATINTI

1.1. Rekomendacijos fiziniam aktyvumui

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) fizinio aktyvumo stoką išskiria kaip atskirą sveikatos problemą: daugiau nei 60 proc. pasaulio gyventojų fizinis aktyvumas yra mažesnis už minimalų rekomenduotiną 30 min. vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą kasdien bei daugiau nei 30 proc. Vakarų Europos gyventojų yra nepakankamai fiziškai aktyvūs ir šis skaičius kasmet vis didėja.

Fizinio aktyvumo stygius yra vyraujantis širdies ir kraujagyslių ligų, nuo insulino nepriklausomo diabeto, hipertenzijos, kai kurių vėžio formų, raumenų ir griaučių ligų, nutukimo bei psichologinių sutrikimų rizikos veiksnys. Kaip pavyzdį galime išskirti širdies ir kraujagyslių ligas – žmonėms, kurių fizinis aktyvumas yra mažesnis už minimalų rekomenduotiną, rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis padidėja 1,5 karto.

Fizinis aktyvumas – griaučių raumenų sukelti judesiai, kuriuos atliekant energijos suvartojimas yra didesnis negu ramybės būsenoje: padidėja širdies susitraukimo dažnis, parausta veido oda, suintensyvėja kvėpavimas ir prakaitavimas. Tačiau iki šiol fizinis aktyvumas dažnai klaidingai lyginamas su sportu bei fiziniaus pratimais. *Fizinis aktyvumas platesnė sąvoka, kuri apima ne tik mankštinimąsi, bet ir veiklas, atliekamas dirbant, žaidžiant, atliekant namų ruošos darbus, keliaujant, užsiimant laisvalaikio veiklomis, kurioms reikia fizinių pastangų. Pagrindinės savybės, apibūdinančios fizinį aktyvumą, yra jo intensyvumas, trukmė, dažnis bei pobūdis.*

Pasaulinė Sveikatos Organizacija (PSO), teigia jog fizinis aktyvumas gerina vaikų bei paauglių sveikatos būklę – stiprina širdies-kraujagyslių sistemą (reguliuoja kraujo spaudimą, mažina cholesterolį, gliukozės kiekį kraujyje, insulino atsparumą), stiprina kaulus bei raumenis, gerina kognityvines funkcijas (gerina mokymąsi, užduočių atlikimą), stabilizuoja emocinę būklę [1].

1.1.1. Pagrindiniai fizinio aktyvumo teoriniai aspektai

Asmenybės visapusiškame ugdyje yra labai daug veiksnių, kurie formuoja ir nulemia gyvenimo modelį, elgseną, prioritetus, lūkesčius ir tikslus. Visuose amžiaus tarpsniuose žmonės siekia įvairiapusio gyvenimo turinio ir kokybės. Tačiau nepakankamas dėmesys sveikatai ir atmetinis požiūris į sveikos gyvensenos rekomendacijas vaikystėje bei jaunystėje, neleidžia brandžiam amžiuje siekti savo tikslų, gyvenimo pilnatvės, būti aktyviu visuomenės piliečiu. Žmogaus fizinė, psichinė, dvasinė, emocinė ir socialinė sveikata tiesiogiai koreliuoja su sveiko gyvenimo būdu. Todėl ugdant sveikos gyvensenos pagrindus vaikams ir jaunuoliams, šeimos, mokyklos, bendruomenės vaidmuo yra pagrindinis. Ši aplinka motyvuoja vaikus ugdyti teisingus gyvenimo įpročius, susikurti kasdienes rutinas sveikai mitybai, aktyviam poilsiui ir fiziniam aktyvumui. Sveikų gyvenimo taisyklių laikymasis turi tapti kiekvieno mokyklinio amžiaus asmens siekiu, nes tai daro teigiamą įtaką bendrai ateities sveikatos būklei.

Pagrindiniai žmogaus sveikos gyvensenos veiksniai yra šie:

- 1) racionali mityba,
- 2) fizinis aktyvumas,
- 3) grūdinimasis,
- 4) racionali darbo ir poilsio kaita,

- 5) asmens higiena ir kūno priežiūra,
- 6) psichoemocinis stabilumas,
- 7) saugi ir sveika aplinkos kūrimas,
- 8) žalingų įpročių neturėjimas ir kt. [1]

Taigi, reguliarius fizinis aktyvumas, nepriklausomai nuo pasirinktos fizinio aktyvumo formos, yra tiesiogiai siejamas su sveikesniu, kokybiškesniu ir ilgesniu gyvenimu. Toliau pateikiama informacija apie pagrindinius dalykus, kurie susiję su fizinio aktyvumo turiniu ir ugdymu.

1. Kas nutinka mūsų kūnui, nustojus sportuoti?

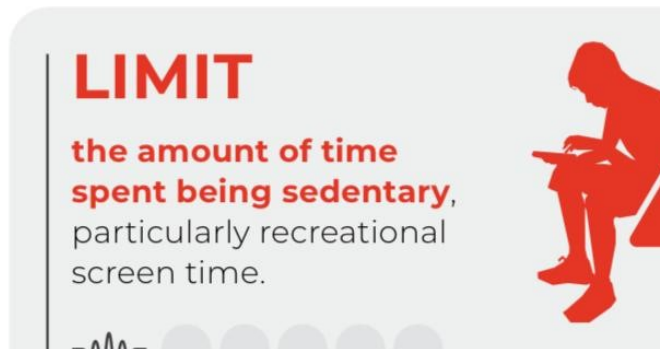
- Susipažinimui peržiūrėkite filmą pagal žemiau pateiktą nuorodą:
https://www.youtube.com/watch?v=hQz_V9Dr8IU.

2. Ką svarbu žinoti [2]:

- Vaikų fizinis pasyvumas bei sėdėjimas susijęs su prastesne jų sveikata: didėja nutukimo rizika, prastėja kardiometaboliniai rodikliai, atsiranda laikysenos problemos, prastėja socialiniai įgūdžiai ir miego kokybė.

1.1 pav. Sėdimo laiko reguliavimas

(Šaltinis :WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour)



- Vaikams ir paaugliams rekomenduojama mažiausiai 60 min vidutinio ar didelio intensyvumo fizinės veiklos kasdien.

1.2.pav. Būtinasis intensyvus ir vidutinis aktyvumas

(Šaltinis :WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour)



- Mažiausiai 3 kartus per savaitę reikėtų atlikti didelio intensyvumo aerobinę fizinę veiklą, kuomet būtų stiprinami raumenys ir kaulai.

1.3.pav. Aerobinės veiklos periodiškumas ir svarba
(Šaltinis :WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour)



- Nors minimalus fizinis aktyvumas geriau nei jokie.
- Norint būti fiziškai aktyviems reikėtų pradėti nuo minimalios apkrovos ir palaipsniui didinti krūvį atsižvelgiant į dažnumą, intensyvumą ir trukmę.
- Svarbu kuo įvairesnė ir daugiau fizinių ypatybių (jėga, greitumas, išvermė, lankstumas, vikrumas) apimanti fizinė veikla bei pratimai įveikiant įsiorinį pasipriešinimą.
- Fizinę veiklą vykdyti ne trumpesniais kaip 10 min. intervalais.
- Svarbu saugi aplinka, lygios galimybės bei aplinkinių padrašinimas bei įvairove pasižyminti, malonumą teikianti, gebėjimus bei amžiaus tarpsnį atitinkanti fizinė veikla.

3. Žmogaus sveikatą įtakojantys veiksniai [2]:

- 50% – gyvensena;
- 20% – socialinė ir fizinė aplinka;
- 30% – paveldimumas;
- 10-20% – sveikatos apsauga.

4. Fizinis aktyvumas skirstomas [10]:

- **Atsitiktinis** - **neplanuota** veikla, paprastai pasireiškianti kaip asmens mobilumas arba kasdienė veikla darbe ar namuose.
- **Struktūrinis** - arba fiziniai pratimai, yra **planuota**, tikslinė veikla, kurios imamasi sveikatai stiprinti ir gerai fizinei būklei (angl. fitness) palaikyti.

Pastaba: Kiekvienas judesys skaičiuojasi! Yra daugybė būdų, kaip sustiprinti raumenis, nesvarbu, ar esate namuose, ar sporto salėje.

5. Fizinio krūvio dozuotė [2]:

- **Dažnis.** Kaip dažnai?
- **Intensyvumas.** Kaip intensyviai?
- **Trukmė.** Kiek ilgai?
- **Krūvio tipas.** Kokio pobūdžio?

6. *Intensyvumas skirstomas [3]:*

- **Vidutinio** intensyvumo fizinė veikla:
 - Sušylama ir pradama prakaituoti;
 - Kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis;
 - Padidėja ŠSD;
 - Gebama be didelių pastangų ilgai kalbėtis tarpusavyje.
- **Didelio** intensyvumo fizinė veikla:
 - Intensyviai prakaituojama;
 - Ženkliai sunkesnis kvėpavimas;
 - Reikšmingai padidėja ŠSD (>x2);
 - Tampa sunku ilgiau kalbėtis.

7. *Pagrindinės fizinės ypatybės [5]:*

1. Ištvėrmė.
2. Jėga.
3. Greitumas.
4. Lankstumas.
5. Pusiausvyra.
6. Koordinacija
7. Vikrumas.

8. *Fizinėms ypatybėms yra būdingi tam tikri bruožai:*

1. **Aerobinis darbingumas** – žmogaus gebėjimas dirbti fizinį darbą, kai raumenyse mechaninė energija gaminama iš energinių medžiagų (ATF) vartojant deguonį. Priklauso nuo visos deguonies pernešimo sistemos darbo veiksmingumo, kurį geriausiai atspindi maksimalus deguonies suvartojimo kiekis VO₂max (l/min. arba ml/min.) žmogui atliekant intensyvų fizinį krūvį.
2. **Raumenų jėga** - raumens sugebėjimas savo susitraukimo (sutrumpėjimo) pastangomis nugalėti išorės jėgas ar pasipriešinti joms. *Raumenų jėgą lemiantys veiksniai:*
 1. Raumens storis.
 2. Raumens ilgis.
 3. Raumens kompozicija (santykis tarp lėtai ir greitai susitraukiančių skaidulų).
 4. Biomechaninės sąlygos (skaidulų išsidėstymas, raumens sausgyslių prisitvirtinimo prie kaulo vieta, raumens tempimas).
 5. Vidinė raumenų koordinacija (nervinių impulsų siunčiamų į raumenį, skaičius ir dažnio reguliavimas bei jų siuntimas laiku; reikiamo kiekio motorinių vienetų įtraukimas į veiklą).
 6. Tarpraumeninė koordinacija (vieną veiksmą atliekančių raumenų grupių tarpusavio veiklos tvarkymas, darant įvairius judesius).
 7. Impulsų stiprumas ir dažnis, raumens tampriosios savybės bei tempimo refleksas.
 8. Pastangų dydis.
 9. Emocinė būklė (veikia nervų ir endokrininės sistemų funkcijas ir kartu raumenų darbą).

3. **Greitumas** – tai žmogaus ypatybė atlikti judesius, veiksmus tam tikromis sąlygomis per trumpiausią laiką. Tai gebėjimas greitai atlikti atskirų kūno dalių judesį arba jų kompleksą, greitai pernešti visą kūno masę iš vienos vietos į kitą, išvystyti didelį kūno masės judėjimo greitį per trumpą laiką.
4. **Lankstumas** – fizinė ypatybė daryti kuo didesnės amplitudės judesius; valdomo judesio amplitudė sąnaryje. Tai morfolginiai ir funkciniai judėjimo aparato ypatumai, kurie pasireiškia atskirų jo grandžių paslankumu viena kitos atžvilgiu: **aktyvus ir pasyvus**.
5. **Pusiausvyra** - gebėjimas išlaikyti stabilią kūno padėtį, esant mažam atramos plotui arba išlaikyti reikiamą kūno padėtį, atliekant įvairius judesius.

Pastaba. *Tyrimais yra įrodyta, kad sistemingas pusiausvyros lavinimas yra veiksmingas būdas lavinti giliuosius raumenis bei sumažinti traumų riziką!*

Pusiausvyros formos:

- 1) *Statinė pusiausvyra* – tai gebėjimas nejudant išlaikyti pastovią kūno padėtį reikiamomis pozomis, kuo mažiau judant.
- 2) *Dinaminė pusiausvyra* – tai gebėjimas išlaikyti ar atgauti pusiausvyrą darant judesius, veiksmus ir jų derinius, taip pat veikiant įvairioms išorės jėgoms
6. **Koordinacija** – gebėjimas greitai išmokti naujus judesius, jungti šiuos judesius į derinius, juos tiksliai atlikti standartinėmis ir besikeičiančiomis sąlygomis.
 - › *Greitas ir tikslingas judesių ir jų derinių išmokoma.*
 - › *Tikslingi judesiai standartinėmis sąlygomis.*
 - › *Tikslingi judesiai besikeičiančiomis sąlygomis.*
7. **Vikrumas** – sugebėjimas atlikti įvairaus sudėtingumo greitus ir tikslus judesius.
 - Vaikų vikrumas labiausiai atsiskleidžia žaidžiant įvairius judriuosius žaidimus, atliekant kitas sportines užduotis.
 - Vikrumas dažnai derinamas su greitumu, vaikų žaidimuose, ar treniruotėse paremtose estafetėmis, kliūčių ruožo įveikimu.

1.2. PPPP metodas specialistams [11]

Sveiko gyvenimo būdų ugdymo metodikų ir rekomendacijų yra įvairių. Tačiau labai svarbu, kad specialistai (rekomenduotina ir tėvai) gebėtų sudominti ir motyvuoti mokyklinio amžiaus vaikus sveikos gyvensenos idėja, pasitelkdami patrauklias ugdymo formas informacijos perteikimui, įgūdžių formavimui. Sužadinti vaikų smalsumą ir atliepti jų lūkesčius, padės PPPP metodas. Jo pagrindinė idėja – identifikuoti vaiko esamą situaciją fizinio aktyvumo kontekste, perduoti informaciją ir paskatinti ugdyti ir stiprinti fizinį pasiruošimą, aktyvumą ir pan..

PPPP metodas tai:

- A. Paklausk, B. Patark, C. Padėk, D. Pasek**
- A. Paklausk.** Išsiaiškinti fizininės veiklos įpročius.
- B. Patark.** Trumpai ir aiškiai patarti būti fiziškai aktyviems ir įvardinti fizinio aktyvumo naudas sveikatai.
- C. Padėk.** Įvardinti PSO rekomendacijas ir padėti atrasti tinkamiausią fizinę veiklą, kuri teiktų visapusišką pasitenkinimą.
- D. Pasek.** Apibendrintai pakartokite svarbiausius patarimus ir susitarkite pakartotinus susitikimus.

Siekiant ugdyti sveikos gyvensenos įpročius, tame tarpe ir fizinį aktyvumą, rekomenduojama vadovautis gerų pokyčių etapais, pateiktais 1.4. paveiksle.

1.4. pav. Gerų pokyčių etapai
(Šaltinis „Stages of change, presentation“, Karen B, 2016)



1.3. Taisyklingos fizinės veiklos metodai [11]

Taisyklinga fizinė veikla susideda iš tokios pratybų struktūros:

- A. Apšilimas;
- B. Pagrindinė dalis:
 - › Sporto šakos specifika/žaidimai;
 - › Kardio treniruotė;
 - › Jėgos didinimas;
 - › Pusiausvyros lavinimas;
- C. Baigiamoji dalis.

Viena iš sveikos gyvensenos taisyklių yra fizinis aktyvumas. Tačiau labai dažnai pritrūksta valios, noro ir atrandama įvairių priežasčių, kad tik nesportuoti. Kiekvienam žmogui, o ypač mokyklinio amžiaus vaikams, yra svarbi motyvacija. Todėl labai svarbu vaikus ir paauglius pavyzdžiu pagrindu sudominti fizine veikla ir svarba jų gyvenime.

Rekomenduojama specialistams peržiūrėti filmą (pagal žemiau pateiktą nuorodą) apie tai, kaip padidinti motyvaciją fiziniam aktyvumui:

Wendy Suzuki: The brain-changing benefits of exercise | TED
<https://www.youtube.com/watch?v=BHY0FxzoKZE&t=2s>

Taip pat šio filmo peržiūra galima organizuoti su vaikais, po to aptarti ir išsiaiškinti, kas vaikus motyvuoja būti fiziškai aktyviais, kokios sporto šakos patinka ir pan..

1.3.1. Apšilimas

Kiekvienas fizinio aktyvumo užsiėmimas turėtų būti pradedamas kūno paruošimu tolesniam darbui. Apšilimo nauda yra neabejotina, nes jo metu kūnas iš poilsio režimo pereina į „darbinį“, kuomet organizmo sistemos ruošiasi dirbti intensyviau ir atlikti tam tikras fizines užduotis kuo produktyviau:

- ***Suaktyvinamos širdies-kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos***, kuomet padidėja širdies susitraukimų dažnis, suintensyvėja kvėpavimas organizme pernešamas daugiau kraujo, dėl ko ląstelėms tenka didesnis kiekis deguonies bei maisto medžiagų, atskiri organai ir organizmo sistemos paruošiamos papildomam darbui bei fizinis darbas bus atliekamas produktyviau. *Rekomenduojama atlikti kardio tipo krūvį lengvu režimu 5-10 minučių.*
- ***Raumenų tempimai ir sąnarių mankšta*** yra pagrindinė apšilimo dalis. Ypač svarbu atlikti mechaninius pagrindinių raumenų grupių (kaklo, pečių, rankų, krūtines, nugaros, liemens, sėdmenų ir kojų) raumenų elastingumo gerinimo ir sąnarių paslankumą didinančius pratimus (galva, pečiai, alkūnės, liemuo, klubai, keliai, čiurnos). Taip skeleto bei raumenų sistemos yra paruošiamos būsimam darbui ir apsaugomos nuo galimų traumų. *Rekomenduojama laikytis principo „nuo viršaus į apačią“ ir „nuo proksimalinio galo link distalinio“, kas reikštų, jog mankštą pradedame nuo sukamųjų galvos judesių, tuomet pečiai, alkūnės, riešai, liemuo, klubai, keliai, čiurnos. Panašios sekos laikomės atliekant tempimus – nuo kaklo judame link pečių lanko, rankų, liemens, sėdmenų bei kojų.*
- ***Psichologinis nusiteikimas*** ypač svarbus. Buvimas „čia ir dabar“ padeda susikaupti ir nusiteikti būsimai veiklai, kas padidina darbo produktyvumą ir apsaugo nuo būsimų traumų. Taip pat dėmesingumas sporto metu garantuoja didesnę atpildo ir euforijos jausmą po treniruotės.

Rekomenduojama apgalvoti busimą fizinio aktyvumo užsiėmimą, prisiminti pagrindinį tikslą bei sau keliamus uždavinius, motyvuoti save tobulėjimui.

Rekomenduojama Youtube filmukų, skirtų apšilimui, peržiūra pagal žemiau pateiktas nuorodas:

- <https://www.youtube.com/watch?v=CSrBaHX3HxQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=6-k5-w1bZw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=VXZdHESNf6E>

1.3.2. Pagrindinė dalis

Pagrindinė pratybų dalis skiriama įgyvendinant uždavinius užsibrėžto tikslo siekimui. Pratybų cikliškumas – tai sistemingas užsiėmimo struktūrinių vienetų (pratybų, mikrociklų, mezociklų, makrociklų) kartojimas. Aiškus fizinio aktyvumo cikliškumas padeda sisteminti pratybų principus, uždavinius, metodus ir priemones. Mezostruktūra – fizinio aktyvumo pratybų etapų, apimančių vienos paskirties mikrociklų seriją, santykis, sandara ir seka. Mezociklas santykinai vientisas, iš kelių mikrociklų susidedantis fizinio aktyvumo pratybų etapas.

Pagrindiniai mezociklo uždaviniai:

- esant optimaliai krūvių dinamikai, įvairiais metodais bei priemonėmis garantuoti veiksmingą pedagoginį poveikį;

- atgauti sportininkų organizmo darbingumą.

Mezociklas gali būti:

- įvadinis;
- pagrindinis (bazinis);
- stabilizuojamasis;
- kontrolinis parengiamasis;
- priešvaržybinis;
- varžybų.

Sportinio rengimo laikotarpiai:

- parengiamasis;
- pereinamasis;
- fizinės formos palaikymo;
- fizinės formos siekimo;
- varžybų.

Pagrindinės pratybų dalies metu lavinamos fizinės ypatybės (ištvėrmė, jėga, greitumas, lankstumas, pusiausvyra, koordinacija, vikrumas). Priklausomai nuo pratybų pobūdžio priklauso kiek fizinių ypatybių bus lavinama, bet vaikams rekomenduojama kuo įvairesnė ir kuo daugiau fizinių ypatybių lavinanti veikla. Norint kuo produktyviau vykdyti fizinę veiklą reikėtų atsižvelgti fizinio krūvio dozuotę ir pagal ją pratybas skirstyti į:

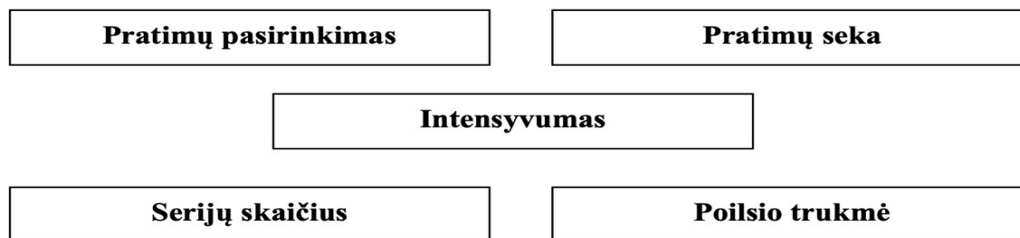
- **Sporto šakos specifika/žaidimai** - dažniausiai tai būna sporto šaka, kuomet atliekamos specifinės, tik tai sporto šakai būdingos užduotys bei techniniai elementai ir pratybas veda patyręs tos srities treneris. *Tai būtų tokios sporto šakos kaip krepšinis, futbolas, tinklinis, tenisas, badmintonas, šokiai, kovos menai, plaukimas, lengvoji atletika ir t.t.*
- **Kardio treniruotė**, kuomet stiprinama širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemos. Tai būtų aerobinė veikla, kuomet širdies susitraukimų dažnis yra 70-80% nuo maksimalaus leistino. *Tai būtų tokios veiklos kaip greitas ėjimas, bėgimas, važiavimas dviračiu, važiavimas riedučiais, aktyvūs žaidimai, estafetės, šuoliukai ir pan.*
- **Jėgos didinimas**, kuomet didžiausias dėmesys skiriamas raumenų stiprinimui. Tai būtų užsiėmimai su savo kūno svoriu ar įveikiant lengvą išorinį pasipriešinimą:
 - › Kūno svoris.
 - › Lengvi svarmenys.
 - › TRX.
 - › Elastinės gumos.

Dažniausiai atliekami pratimai būtų tokie kaip:

- „lentos“ laikymas,
- atsilenkimai,
- kybojimas ant skersinio,
- pritūpimai, įtūpstai.

Jėgos pratybų dozuotė pateikta 1.5. pav..

1.5.pav. Jėgos pratybų dozuotė
(Šaltinis: Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Brazdžionytė R)



- **Pusiausvyros lavinimas.** Tai giliųjų raumenų lavinimas bei stiprinimas. Tai ypač svarbu taisyklingai vaikų laikysenai bei tinkamam raumenų balansui palaikyti ir liemens stabilumui stiprinti. *Dažniausiai atliekami specifiniai pratimai nestabiliomis sąlygomis – stovėjimas ant vienos kojos, įvairių kombinacijų atlikimas užsimerkus, pratimų atlikimas ant nestabilių plokštumų. Pusiausvyros lavinimo priemonės pateiktos 1.6.pav..*

1.6.pav. Pusiausvyros lavinimo priemonės
(Šaltinis: Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Brazdžionytė R)



Rekomenduojama Youtube filmukų, skirtų pusiausvyros lavinimui, peržiūra pagal žemiau pateiktas nuorodas:

- https://www.youtube.com/watch?v=EcK8btsPN9Q&list=RDQMKLCAHTA534s&start_radio=1
- <https://www.youtube.com/watch?v=t8K1rVr1Hno&t=279s>
- https://www.youtube.com/watch?v=wTn_zG5PDew&t=294s

1.3.3. Baigiamoji dalis

Po pagrindinės fizinio aktyvumo užsiėmimų dalies svarbu, jog normalizuotąsi širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemų veikla, kūnas atsipalaiduotų ir nurimtų. Dažniausiai yra rekomenduojami viso kūno raumenų tempimo bei atpalaidavimo pratimai, ypač didelis dėmesys skiriamas didžiosioms raumenų grupėms bei tiems raumenims, kurie gavo didžiausią darbinį krūvį. Tempimo ir atpalaidavimo pratimus

rekomenduojama atlikti iki 10 minučių laiko. Geresniems efektams pasiekti galima naudoti atpalaiduojančią muziką. Pavyzdiniai tempimo pratimai pateikti 1.7.pav..

1.7. Pavyzdiniai tempimo pratimai (Šaltinis: Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Brazdžionytė R)

1.

1. Pradėkite atsiklaupę.
2. Pakelkite kairįjį kelį aukščiau, kelį sulenkę 90 laipsnių kampu, o pėdą atsiremkite į grindis.
3. Giliai įkvėpkite, suspauskite sėdmenis ir stumkite klubus į priekį. Tai turėtų ištempti priekinę dešinio klubo dalį.
4. Padėkite rankas ant šonų arba ant sulenkto kelio.
5. Pakartokite su kita koja.

2.

1. Pradėkite sėdėdami, kojos priešais save.
2. Ištieskite dešinę koją į priekį, lenkdami kairę koją.
3. Kairės pėdos padą uždėkite ant dešinės šlaunies vidinės pusės, sukurdami „4“ formą.
4. Giliai įkvėpkite, užkabinkite klubus ir pasilenkite į priekį. Stenkitės pernelįg neapvalinti nugaros. Turėtumėte jausti tempimą užpakalinėje šlaunies dalyje.
5. Pakartokite su kita koja.

3.

1. Stovėdami ištieskite kojas plačiau nei pečiai.
2. Nusileiskite ant dešiniojo kelio ir visiškai ištieskite kairę koją į šoną.
3. Padėkite rankas ant grindų priešais save.
4. Atsisėskite, stengdamiesi nuleisti svorio centrą žemiau žemės. Turėtumėte jausti tempimą vidinėje šlaunies pusėje.
5. Pakartokite su kita koja.

4.

1. Pradėkite sėdėdami ant žemės.
2. Ištieskite kairę koją į priekį, sulenkite keli maždaug 90 laipsnių, kad jūsų blauzdos būtų ant žemės lygiagrečiai juosmeniui.
3. Palaiykite save padėdami rankas ant grindų priešais blauzdas.
4. Ištieskite dešinę koją atgal, kad ji būtų tiesiai už jūsų.
5. Giliai įkvėpkite ir nuleiskite krūtinę, kad padidintumėte tempimą.
6. Turėtumėte jausti tempimą giliai klubo gale.
7. Pakartokite su kita koja.

5.

1. Pradėkite sėdėdami.
2. Suglauskite kojų padus priešais save.
3. Viršutinėje kūno dalyje išlaikykite vertikalią padėtį.
4. Laikykite kojas rankomis ir alkūnėmis žvelniai nuspauskite kelius žemyn. Turėtumėte jausti tempimą vidinėje šlaunų pusėje, pritraukiamuose jungtyse.

Patarimas: norėdami sustiprinti tempimą, patraukite kulnus arčiau savęs.

Jei pratimus darysime nuosekliai, jie gali padėti pasiekti Jūsų tikslą – ŠPAGATĄ.

Jei pradėjote daryti tempimus, turėtumėte tai daryti tris kartus per savaitę, kiekvieną tempimą laikyri bent 30 sekundžių. Jei pripratote prie pratimų ir norite tempimo treniruotę padaryti intensyvesnę, galite pridėti pakartojimą kiekvienam tempimui.

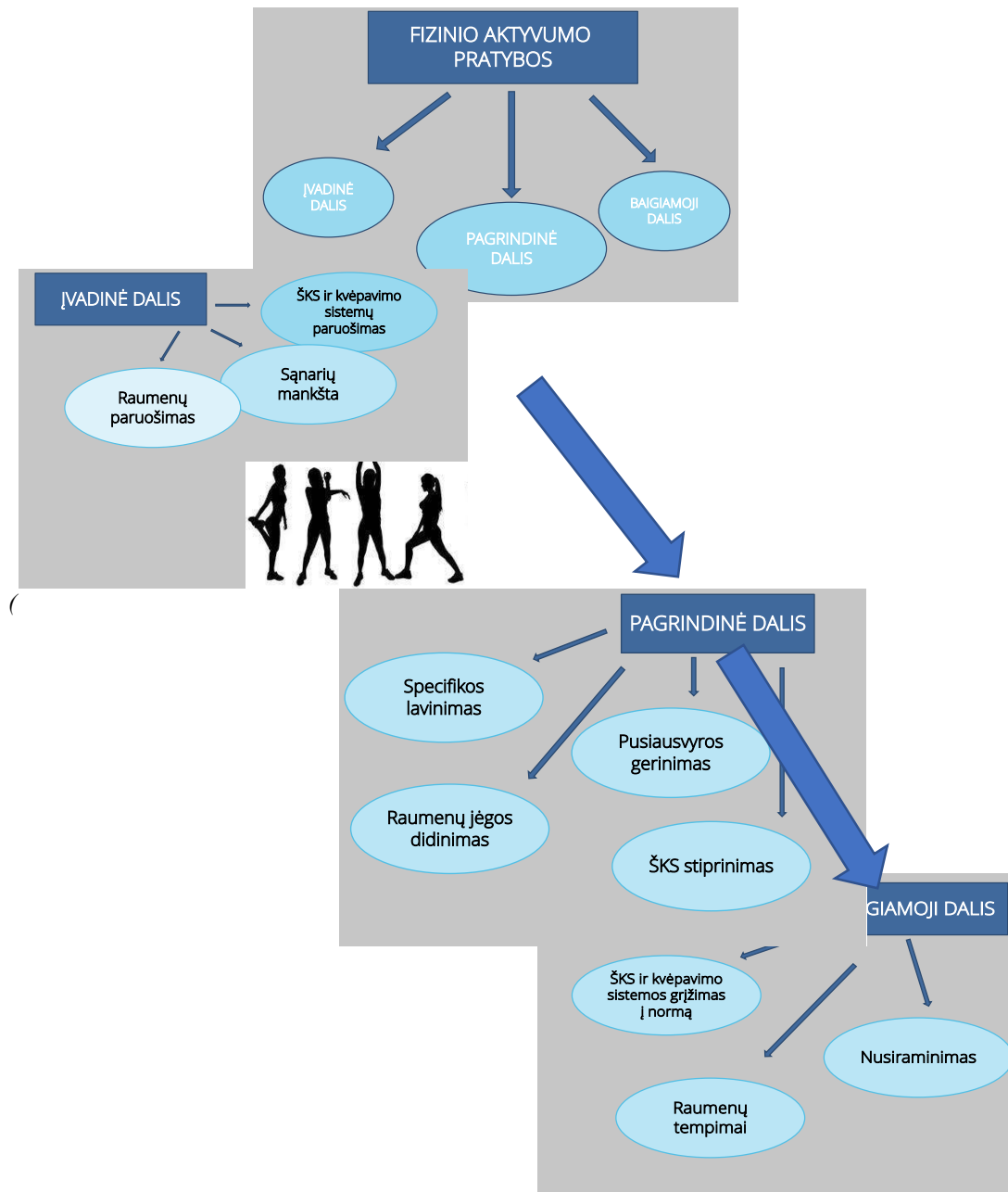
Rekomenduojama Youtube filmukų, skirtų tempimo ir atpalaidavimo pratimų atlikimui, peržiūra pagal žemiau pateiktas nuorodas:

- <https://www.youtube.com/watch?v=8XNpAg5mDS8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=itJE4neqDJw>
- <https://www.youtube.com/watch?v=qULTwquOuT4&t=1612s>

Apibendrintas fizinės veiklos aktyvumo modelis ir jo sudedamosios dalys pateiktos 1.8. paveiksle.

1.8.pav. Fizinio aktyvumo modelis

Šaltinis: Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Brazdžionytė R)



1.4. Savikontrolės testai vaikams [11]

Individuali UŽDUOTIS Nr. 1 “SPORTO PLANAS “

1. Sukurkite savaitės sporto planą sau, nurodant dažnį, intensyvumą, trukmę bei krūvio tipą.
2. Atliekant užduotį, pasinaudokite „Fizinio krūvio receptu“, pateiktu 1.9. paveiksle ir fizinio krūvio dozės rekomendacijomis.
3. Aptarkite savo „Sporto planą“ su bendramoksliais.
4. Savo „Sporto planą“ pristatykite savo šeimai, aptarkite jo įgyvendinimo galimybes.

1.9. pav. Fizinio krūvio receptas

(Šaltinis: <https://paliesiausklinika.lt/apie-mus/metodika>)



Individuali UŽDUOTIS Nr. 2
“FIZINIO AKTYVUMO METŲ KALENDORIUS” [10]:

1. Sukurkite „Fizinio aktyvumo kalendorių“ mokslo metams, kuriuose aiškiai būtų nurodyti tikslai, uždaviniai, metodai ir įrankiai jiems pasiekti.
2. Kurdami savo kalendorių, pakvieskite aktyviai jo kūrime dalyvauti savo šeimos narius (tėvai, broliai, seserys ir pan.). Tokiu būdu turėsite bendrus šeimos siekius, lengviau atliksite užduotis ir kursite naujas šeimos tradicijas sveikos gyvensenos pagrindu.
3. Paskirkite save plano įgyvendinimo vadovu, numatykite vaidmenis savo šeimos nariams. Pvz. kas bus atsakingas už „svorio kontrolę“ ir pan.
4. Sudarykite grafiką, kada aptarsite su šeima savo plano rezultatus.
5. Planas turi būti realus ir įgyvendinamas! Atsižvelkite į metų laikus!

Užduočiai atlikti reikalinga informacija:

1. Reikalavimai:
 - Nustatyti FA (fizinis aktyvumas) tikslą.
 - Nurodyti FA uždavinius.
2. Planas turi apimti pagrindines FA sritis:
 - Jėgos didinimas.
 - ŠKS stiprinimas.
 - Lankstumo gerinimas.
 - Balanso lavinimas.
 - Svorio kontrolė.

Individuali UŽDUOTIS Nr. 3.
“FIZINĖS SVEIKATOS TESTAS“ [4]:

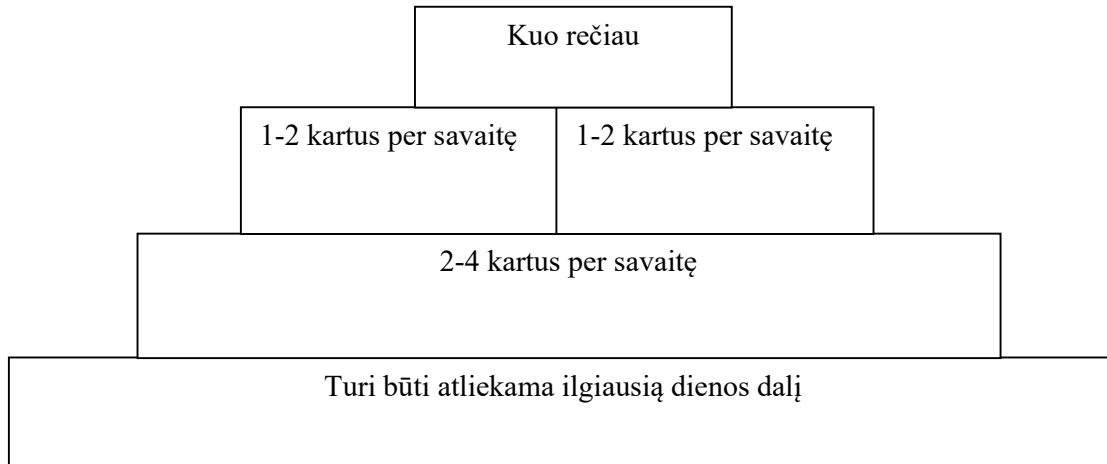
1. Ši užduotis skirta moksleivių žinioms ir gebėjimams patikrinti, baigus temą „Fizinė sveikata“, potemei „Fizinis aktyvumas“. 1 lentelėje pateikiami mokinių pasiekimai, kurie bus tikrinami.
2. Po 1 lentelę pateikiamas „Žinių patikrinimo testas“, kurį sudaro 9 užduotys. Šį testą mokiniai atlieka individualiai.
3. Atliekant testą, vadovautis 2 lentelę. Testo užduočių vertinimo lentelę, kurioje pateikiami kiekvieno klausimo atsakymai, įvertinti balais.
4. Atlikus testą, palyginti su pridedamais teisingais atsakymais.
5. Įvertinkite ir aptarkite savo gautus rezultatus su mokytojais, tėvais, bendramoksliais.

1 lentelė. Mokinių pasiekimų vertinimas.

Žinios ir supratimas	Pasiekimų lygmuo		
	Patenkinamas	Pagrindinis	Aukštesnysis
2.1.1.2. Išmano pagrindinius principus, būdus didinti organizmo pajėgumą, kūno jėgą, ištvėrmę, lankstumą. 2.1.2.2. Paaiškina, kokie fiziniai pratimai, veiklos kokioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti yra tinkamiausi.	Žino fizinio aktyvumo piramidę, fizinio aktyvumo normas vaikams ir suaugusiems.	Įvardija ir apibūdina fizinio aktyvumo piramidės principus ir taisykles, teisingai nurodo fizinių pratimų priklausomybę fizinio aktyvumo rūšims, nurodo kai kurias nepakankamo fizinio aktyvumo pasekmes sveikatai	Analizuoja požymius pagal kuriuos fizinė veikla priskiriama fizinio aktyvumo piramidei. Atpažįsta ir geba palyginti fizinės veiklos rūšis, analizuoja nepakankamo ir perdozuoto fizinio aktyvumo pasekmes sveikatai

Žinių patikrinimo testas

1. Langeliuose įrašykite kokia fizine veikla įvairiu dažnumu turėtų užsiimti paaugliai.
3 taškai



2. Nurodykite kuriai fizinės veiklos grupei priklauso ši fizinė veikla:

2 taškai

Važiavimas dviračiu

Bėgimas.....

Jėgos pratybos.....

Krepšinis.....

Joga.....

3. Nurodykite rodiklius, pagal kuriuos nustatomas fizinio krūvio intensyvumas.

2 taškai

1.

2.

3.

4.

4. Išvardinkite penkias priežastis kodėl sėdimas gyvenimo būdas yra kenksmingas sveikatai:

2 taškai

1.....

2.....

3.....

4.....

5. Kokia fizinė veikla turi sudaryti didžiausią dienos dalį? Kodėl?

2 taškai

.....

.....

6. Lentelėje įrašykite fizinės veiklos rūšis, kurios lavina širdies ir kraujagyslių, kaulų ir raumenų sistemas.

5 taškai

Širdies ir kraujagyslių sistema	Kaulų ir raumenų sistema

7. Kuo organizmui kenksmingas fizinio krūvio perdozavimas?

3 taškai

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

8. Kuo organizmui kenksmingas vandens trūkumas fizinio krūvio metu?

3 taškai

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

9. Kokios fizinio aktyvumo normos yra vaikams?

2 taškai

1. Širdies ir kraujagyslių sistemos lavinimas.....
2. Kaulų ir raumenų sistemos lavinimas.....
3. Lankstumo lavinimas.....
4. Jėgos lavinimas.....

2.lentelė. Testo užduočių vertinimo lentelė

Uždv. Nr.	Atsakymas	Taškai
1.	Teisingai fizinio aktyvumo piramidėje įrašyti atsakymai	6 teisingi atsakymai – 3 taškai 4-5 teisingi atsakymai -2 taškai 1-3 teisingi atsakymai – 1 taškas
2.	Teisingai nurodyti atsakymai	4-5 teisingi atsakymai – 2 taškai 1-3 teisingi atsakymai – 1 taškas
3.		
4.	Teisingai nurodyti atsakymai	4 teisingi atsakymai – 3 taškai 3 teisingi atsakymai – 2 taškai

		2 teisingas atsakymas – 1 taškas
5.	Teisingai nurodyti atsakymai	5 teisingi atsakymai – 3 taškai 3-4 teisingi atsakymai -2 taškai 1-2 teisingi atsakymai – 1 taškas
6.	Teisingai nurodyti atsakymai	2 teisingi atsakymai – 2 taškai 1 teisingas atsakymas – 1 taškas
7.	Teisingai nurodyti atsakymai	14 teisingų atsakymų – 5 taškai 10-13 teisingų atsakymų – 4 taškai 7-9 teisingi atsakymai – 3 taškai 4-6 teisingi atsakymai – 2 taškai 1-3 teisingi atsakymai – 1 taškas
8.	Teisingai nurodyti atsakymai	5 teisingi atsakymai – 3 taškai 3-4 teisingi atsakymai -2 taškai 1-2 teisingi atsakymai – 1 taškas
9.	Teisingai nurodyti atsakymai	5 teisingi atsakymai – 3 taškai 3-4 teisingi atsakymai -2 taškai 1-2 teisingi atsakymai – 1 taškas
10.	Teisingai nurodyti atsakymai	4 teisingi atsakymai – 3 taškai 1-3 teisingi atsakymai -2 taškai 1-2 teisingi atsakymai – 1 taškas
		Iš viso – 27 taškai

3 lentelė Į(si)vertinimo lentelė

Taškų skaičius	8-9	10-13	13-17	18-22	23-27	28-32	33-36
Įvertinimas	4	5	6	7	8	9	10
Pasiekimų lygmuo	Patenk.	Patenk.	Pagrind.	Pagrind.	Pagrind.	Aukštesn.	Aukštesn.

Užduoties Nr. 3 teisingi atsakymai

1. Schemos langeliuose įrašykite kokia fizine veikla įvairiu dažnumu turėtų užsiimti paaugliai.

Kuo rečiau Sėdėjimas prie TV, kompiuterio ir t.t.	
1-2 kartus per savaitę Kaulų ir raumenų sistemą lavinantys pratimai	1-2 kartus per savaitę Lankstumą ir koordinaciją lavinantys pratimai
2-4 kartus per savaitę Širdies ir kraujagyslių sistemą lavinantys pratimai	
Turi būti atliekama ilgiausią dienos dalį Įvairi fizinė veikla lauke (važiavimas dviračiu, riedučiais, aktyvūs fiziniai žaidimai, bėgiojimas, žaidimai, sodo darbai ir t.t.)	

2 taškai

2. Nurodykite kuriai fizinės veiklos grupei priklauso ši fizinė veikla:

1. Važiavimas dviračiu – širdies ir kraujagyslių sistemą lavinanti aerobinė veikla;
2. Bėgimas - širdies ir kraujagyslių sistemą lavinanti aerobinė veikla;
3. Jėgos pratybos – kaulų ir raumenų sistemą lavinanti veikla;
4. Krepšinis - širdies ir kraujagyslių sistemą bei koordinaciją lavinanti aerobinė veikla;
5. Joga – lankstumą ir koordinaciją lavinanti fizinė veikla.

2 taškai

3. Nurodykite rodiklius, pagal kuriuos nustatomas fizinio krūvio intensyvumas.

1. Širdies susitraukimo dažnis;
2. Fizinės veiklos trukmė (pratybų trukmė);
3. Fizinės veiklos dažnumas (kartai per savaitę).
4. Pasipriešinimo dydis (jėgos pratybose).

3 taškai

4. Išvardinkite priežastis, kodėl sėdima gyvensena yra kenksminga suaugusio žmogaus sveikatai:

1. Nuolat sėdint gali iškrypti stuburas;
2. Nesportuojant nyksta raumenys, mažėja jėga;
3. Didėja antsvorio ir nutukimo rizika;
4. Nesportuojantis žmogus sunkiau susidoroja su stresu.
5. Nesportuojantis žmogus turi prastesnę koordinaciją, yra nelankstus.

4 taškai

5. Kokia fizinė veikla turi sudaryti didžiausią paauglio dienos dalį? Kodėl?

1. Didžiausią dienos dalį turi sudaryti žaidimai ar fiziškai aktyvi veikla lauke (važiavimas dviračiu, riedučiais, aktyvūs fiziniai žaidimai, bėgiojimas, žaidimai, sodo darbai ir t.t.)
2. Ši veikla yra pati naudingiausia paauglio organizmui, nes žaidimai ir aktyvi fizinė veikla skatina palankiai vystyti visas organizmo sistemas – fizinę ir psichinę.

2 Taškai

6. Lentelėje įrašykite fizinės veiklos rūšis, kurios lavina širdies ir kraujagyslių, kaulų ir raumenų sistemas.

Širdies ir kraujagyslių sistema	Kaulų ir raumenų sistema
Važiavimas dviračiu	Jėgos pratybos treniruoklių salėje
Bėgimas	Treniravimasis su svarmenimis
Plaukimas	Žemės, sniego kasimas
Grupinės pratybos su muzika	Sunkesnių daiktų nešiojimas
Greitas ėjimas	Pratimai su savo kūno svoriu
Sportiniai žaidimai	Pratimai ant skersinio
Lauko tenisas	

Intensyvus, tačiau jėgos nereikalaujantis darbas	

3 taškai

7. Kuo organizmui kenksmingas fizinio krūvio perdozavimas?

1. Silpnėja organizmo imuninė sistema, jis tampa neatsparus infekcijoms;
2. Prastėja nuotaika, sunku susikaupti, išlaikyti dėmesį;
3. Gali pradėti mažėti raumenų kiekis, nes jie nespėja atsistatyti;
4. Gali išsivystyti sąnarių uždegimai;
5. Gali pradėti mažėti svoris, organizmui būtinas riebalų kiekis.

3 taškai

8. Kuo organizmui kenksmingas vandens trūkumas fizinio krūvio metu?

1. Kraujas pasidaro labai tirštas, todėl širdžiai sunkiau jį išpumpuoti;
2. Gali apimti silpnumas, pasireikšti pykinimas, būti aukštas širdies susitraukimų dažnis, išsivystyti širdies nepakankamumas;
3. Gali išsivystyti nuovargis, apimti drebulys, raumenų spazmai, mėšlungis;
4. Gali pradėti svaigti galva, žmogus gali prarasti pusiausvyrą, gali sutrikti regėjimas;
5. Fizinio krūvio metu gali ištikti šiluminis išsekimas ar net šilumos smūgis.

7. taškai

9. Kokios fizinio aktyvumo normos yra vaikams ir paaugliams?

1. Širdies ir kraujagyslių sistemos lavinimas – 3-4 kartai per savaitę;
2. Kaulų ir raumenų sistemos lavinimas – 1-2 kartai per savaitę;
3. Lankstumo lavinimas -1-2 kartai per savaitę;
4. Koordinacijos lavinimas – 1-2 kartai per savaitę.

4 taškai

1.5. Stebėjimo testai specialistams [4]

1. *Specialistas, atsižvelgdamas į žemiau esančius kriterijus, turi įvertinti vaikų fizinius gebėjimus:*

1. Kasdien mankština, atlieka įvairaus sudėtingumo, fizines ypatybes (jėgą, greitumą, išsvermę, lankstumą, vikrumą) lavinančius pratimus.
2. Susidaro fizinių pratimų kompleksą, skirtą įvairioms organizmo funkcijoms palaikyti ir stiprinti.
3. Inicijuoja ir organizuoja fizines veiklas, pratimus, sportinius žaidimus įvairioje aplinkoje.
4. Turi įprotį taisyklingai sėdėti, judėti, stovėti.
5. Taisyklingai kvėpuoja, naudojami kvėpavimo pratimų galimybės.
6. Grūdinasi pakankamai būdamas atvira ore, saulėje, vandenyje.
7. Vengia pats ir rekomenduoja kitiems be reikalo nerizikuoti ir saugotis traumų.
8. Tikslingai atsirenka savo sveikatos poreikiams tinkamas priemones ir paslaugas.

2. *Vaikai sugeba atlikti žemiau nurodytas užduotis:*

- 1-2 klasė A lygmuo:
„Įvardija pagrindinius sveiko žmogaus požymius ir tai, kas padeda būti sveikam“
- 1-2 klasė B lygmuo:
„Paaiškina, kas yra sveikata ir kodėl ją reikia tausoti ir stiprinti“
- 3-4 klasė:
„Analizuoja visuminės sveikatos požymius, gyvenimo būdo ir aplinkos įtaką savo ir kitų sveikatai, numato sveikatos palaikymo ir stiprinimo būdus bei priemones“.

UŽDUOTIS NR. 1.
“FIZINĖS BŪKLĖS ĮVERTINIMAS”

Testas Nr. 1. Ruffjė testas. Širdies kraujagyslių ir kvėpavimo sistemos treniruotumui įvertinti.
[11]:

Skaičiuojame pulsą per 15s (f1). Atsistojama, per 45s 30 kartų pritupiama, skubiai atsigulama ir vėl skaičiuojamas pulsą per 15s (f2). Trečią kartą pulsas skaičiuojamas per pirmosios poilsio minutės paskutiniąsias 15s (f3).

Ruffjė indeksas skaičiuojamas pagal formulę:
$$I = \frac{4(f_1 + f_2 + f_3) - 10}{10}$$

Rezultatų lentelė:

Vertinimas	Ruffjė indeksas	
	sportininkų	sportuotojų
Labai geras treniruotumas	- 1 ir mažiau	0 ir mažiau
Geras treniruotumas	-1 – +2	0,1–5
Patenkinamas treniruotumas	3–6	5,1–10
Blogas treniruotumas	7–10	10,1–15
Labai blogas treniruotumas	daugiau kaip 10	daugiau kaip 15

Testas Nr. 2. Testas stovint. Pusiausvyros įvertinimui [9]:

Atliekant užduotis skaičiuojama kiek kartų koja buvo palietusi grindis:

1. Stovėti suglaudus kojas. Rankos ant liemens.
2. Stovėti ant vienos kojos: pradinė padėtis – stovėti ant vienos kojos, kitą koją sulenkti per kelią ir atitraukta nuo šlaunies.
3. Stovėti ant vienos kojos užsimerkus.
4. Stovėti ant vienos kojos galvą sukiojant į šonus.

Testas \ Kartai per 60 s	Kairė koja	Dešinė koja	Skirtumas
Stovėjimas ant vienos kojos			
Stovėjimas ant vienos kojos užsimerkus			
Stovėjimas ant vienos kojos ir galvos sukimas į šonus			

Rezultatai:

1. Kuo mažesnis klaidų skaičius;
2. Kuo mažesnis skirtumas tarp kojų.

Testas Nr. 3. „Y“ testas. [9]

1. Išmatuojamas dešinės kojos ilgis (cm) nuo išorinės kulkšnies iki priekinio klubikaulio dyglio
2. Matuojamas atstumas kiek nustumiamas objektas visomis trimis kryptimis atskirai stovint ant vienos kojos. Dešine ir kairia koja atskirai. Testo metu rankos laikomos ant klubų.
3. Atliekami skaičiavimai pagal formulę.
4. Apskaičiuojamas skirtumas tarp kairės ir dešinės kojos.

Kojos ilgis (cm) _____

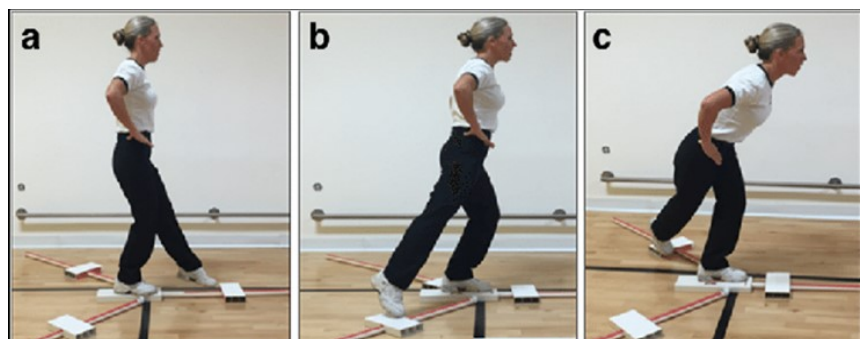
Atstumas cm	Kairė koja	Dešinė koja	Skirtumas
Į priekį			
Atgal lateraliai			
Atgal medialiai			

$$\text{Rezultatas} = \frac{(\text{priekinė pusė (cm)} + \text{atgal į vidinę (cm)} + \text{atgal į išorinę (cm)})}{3 * \text{kojos ilgis}} * 100$$

Gauti balai kairės kojos: _____

Gauti balai dešinės kojos: _____

1.10. pav. Testo „Y“ atlikimo eiga
(Šaltinis Coppack, J, R et al, 2016)



Nuoroda peržiūrai:

https://www.researchgate.net/publication/311582120_A_comparison_of_multidisciplinary_team_residential_rehabilitation_with_conventional_outpatient_care_for_the_treatment_of_non-arthritic_intra-articular_hip_pain_in_UK_Military_personnel_-_a_protocol_fo

Rezultatai:

< 4 cm tarp abiejų kojų, kai stumiama pirmyn;

< 6 cm kai stumiama atgal į šonus;

Pastaba: Jei suminis indeksas mažesnis nei 94% - yra didesnė galūnių traumų rizika.

UŽDUOTIS - Rekomendacijos NR. 2 [11]:
“SVEIKATINGUMO UŽSIĖMIMO PRISTATYMAS NAUDOJANT ĮVAIRIAS PRIEMONES”

1. *Pamokų metu supažindinti mokinius su pagrindinėmis treniruočių metodikomis, naudojant įvairias priemones: youtube platforma, kviestiniai svečiai (salės treneriai, jogos treneriai, profesionalūs sportininkai ir t.t.).*
2. Mokiniams įgavus pakankamai žinių, suskirstyti grupėmis ir kiekviena grupė turi paruošti pristatymą apie pagrindines treniruočių metodikas (aerobiniai pratimai, jėgos lavinimas, tempimo pratimai, pusiausvyros ir koordicijos lavinimas).
3. Prezentacijai pristatyti galima naudotis įvairiomis priemonėmis – pratimų ir treniruotės pristatymus atliekant gyvai, sukuriant video pristatymą, lankstinuką ir pan.

UŽDUOTIS Nr. 3 [11]:
“LANKSTINUKO MANKŠTAI NAMUOSE KŪRIMAS”

1. Rekomenduojama pamokų metu pasikviesti svečių iš sveikatingumo srities, kurie supažindins mokinius su fizinio aktyvumo nauda bei pagrindiniais principais.
2. **Užduoties atlikimas:** Naudojantis programėle Canva (<https://www.canva.com/>), sukurti rekomendacinį lankstinuką mankštos programai namuose. Šios mankštos programos turinys susideda iš:
 - Trumpa pertraukėlė pamokų metu (trukmė ~10 min.)
 - › Sąnarių mankšta;
 - › Raumenų tempimas;
 - › Lengvi jėgos pratimai;
 - › Pusiausvyros ir koordinacijos lavinimas.
3. Lankstinuką pristatyti viešai, diskutuoti, atsakyti į klausimus.

1.6. Savikontrolės ir stebėjimo testų pavyzdžiai [4]

- Įgyvendinant modulį taikomi šie darbo metodai: minčių lietus, blyksnis, norų-nenorų metodas, koncentrinis ratų metodas, burbulų dialogas, interviu, stebėjimas, esė rašymas, dvipusis ir tripusis dienoraščiai, diskusija, debatai, filmų peržiūra ir aptarimas, išvykos ir jų aptarimas, ekspertų metodas, trumpalaikio projekto kūrimas ar dalyvavimas kuriant ilgalaikį projektą, atvejų analizė, šešios mėštančios kepurės (sprendimų priėmimui), reklamos ir socialinių stereotipų analizė (gebėjimui atsisipirti) įgyvendinimas ir vertinimas, mokomosios medžiagos rengimas mažesnių klasių mokiniams ar bendruomenėms, savo ir artimosios aplinkos žmonių elgesio įvertinimas (mitybos dienoraščiai, fizinio aktyvumo stebėseną naudojant žingsniamačius ir kt. įrangą), saviugdos planas, mokymosi pasiekimų aplanko kaupimas (refleksija) ir kt.
- Prieš pradėdant sveikatos ugdymo modulio programos įgyvendinimą, rekomenduojama atlikti įvairių gyvenamos ir asmens psichosocialinės sveikatos rodiklių – mitybos, fizinio aktyvumo, požiūrio į savo sveikatą, savęs vertinimo, požiūrio į savo kūną, žalingų įpročių ir kt. vertinimą. Tuos pačius rodiklius išmatavus ir po programos, galima nustatyti, kiek vykdyta programa buvo efektyvi ir saugi.
- Atliekant užduotis, susijusias su fiziniu aktyvumu, rekomenduotina įsigyti žingsniamačius, pulsometrus, nesudėtingus akselerometrus, kitus įrenginius, padedančius motyvuoti fiziniam aktyvumui, pvz. interaktyvūs kilimėliai, interaktyvūs dviračiai ir kt. Mokykla turėtų pasirūpinti šiuolaikiška, saugia fizinį aktyvumą skatinančia įranga, kuria mokiniai galėtų naudotis pertraukų ir pamokų metu.
- Esant palankioms oro sąlygoms, dalį veiklų, ypač tokių, kurios nereikalauja stacionaraus inventoriaus, būtina vykdyti lauke (parkuose, žaliuose plotuose) už mokyklos ribų.
- Realizuojant sveikatos ugdymo modulio programą 9-10 klasėms, labai svarbus mokyklos kūno kultūros mokytojo vaidmuo. Kad mokiniai susiformuotų reikiamus sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo įgūdžius, būtinos ir teorinės, ir praktinės pratybos. Todėl teorinius sveikatos ugdymo modulio programos užsiėmimus būtina derinti su praktiniais. Pvz., 9-10 klasės moksleivis turėtų gebėti stebėti ir reguliuoti fizinio krūvio intensyvumą. Iš klausęs kaip tą daryti sveikatos ugdymo modulio programoje, praktiškai fizinio krūvio intensyvumo stebėsenos ir reguliavimo užduotis jis galėtų atlikti kūno kultūros metu. Tačiau tai reiškia, kad sveikatos ugdymo modulio programa turi būti iš anksto suderinta su kūno kultūros programa, o kūno kultūros mokytojas būtų kompetentingas vykdyti numatytas užduotis.
- Mokytojo/specialisto autoritetinė patirtis ir mokinio autentiška patirtis ugdymo procese turi nuolat sąveikauti. Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje mokytojas galėtų prašyti mokinių parašyti penkių minučių esė, bent kartą per mėnesį ar pusmetį mokytojas galėtų mokinių paprašyti parengti dvipusį ar tripusį dienoraštį (Gyvenimo įgūdžių ugdymo programa, 2004, 15 psl.). Nuo pirmųjų klasių koordinuotai pradėjus sveikatos ugdymo darbą, mokinių galima prašyti kiekvieniems metams parengti mokymosi pasiekimų aplanką, į kurį mokiniai segtų savo geriausius ir įdomiausius atliktus darbus, užduotis, savo gyvenamos įsivertinimo lapus.
- Mokytojas/specialistas turėtų vertinti ne tik atskirus mokinius, bet ir grupinius darbus, vertinamas ne vien rezultatas, bet ir įdėtos pastangos, vertybinės nuostatos, požiūris į veiklą. Svarbu su mokiniu aptarti jo įgytą patirtį. Sveikatos ugdymo procesas turi būti organizuojamas taip, kad mokiniai išmoktų suprasti, kaip formuojasi sveikatai nepalankios gyvenamos nuostatos, kaip žmonės atsiduria socialiniame užribyje, kaip asmens išsilavinimas susijęs su jo gyvenama, ką mes kaip bendruomenė dėl to galime padaryti.

Rekomenduojama, kad įgyvendinant modulio programos užduotis, aktyviai dalyvautų visuomenės sveikatos specialistas, mokyklos psichologas, socialinis pedagogas. Tas ypač aktualu atliekant veiklas, kurios reikalauja darbo mažose grupėse. Pvz., įgyvendinant užduotis, orientuotas į savęs vertinimo stiprinimą, rekomenduojama, kad užsiėmimuose dalyvautų mokyklos psichologas.

II DALIS.

REKOMENDACIJOS DĖL PALANKIŲ MITYBOS ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMO IR UGDYMO

2.1. Problema ir sprendimai

Problema. Lėtinės neinfekcinės ligos yra pagrindinė mirtingumo priežastis Europos regione. Keturios pagrindinės neinfekcinių lėtinių ligų grupės – širdies ir kraujagyslių ligos, onkologinė ligos, cukrinis diabetas ir lėtinės kvėpavimo takų ligos – sudaro beveik 75 % mirčių visame regione. [1] Dauguma šių ligų atvejų yra siejama su išvengiamais rizikos veiksniais - tabako vartojimu, alkoholio vartojimu, sveikatai nepalankia dieta ir nepakankamu fiziniu aktyvumu. Sveikatai nepalankiai dietai Europoje būdinga energijos disbalansas, perteklinis sočiųjų riebalų, *trans*- riebalų, cukraus ir druskos suvartojimas. Tai daugiausiai siejama su padidėjusiu labai perdirbtų (*highly processed*), didelio energijos tankio (*energy-dense*) maisto produktų ir saldintų gėrimų (*sugar-sweetened beverages*) vartojimu bei nepakankamu daržovių, vaisių ir visadalių grūdų vartojimu. [2]

Naujausioje Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) Europos regiono mitybos įpročių apžvalgoje nustatyta, kad visose šalyse yra viršijama PSO rekomenduojama 30 proc. riebalų paros maisto davinio energinės vertės suvartojimo riba. Taip pat daugumoje šalių viršijama ir rekomenduojama iki 10 proc. sočiųjų riebalų energinės vertės suvartojimo riba. Visose šalyse buvo viršytas 5 proc. pridėtinio cukraus energinės vertės suvartojimas. Didžiausias pridėtinio cukraus suvartojimas siekiantis 10 proc. energinės vertės stebėtas tarp vaikų ir paauglių. Pagrindiniai pridėtinio cukraus šaltiniai - saldinti gėrimai, konditerijos gaminiai, pyragai, pyragaičiai ir sausi pusryčiai. Visose šalyse buvo viršyta PSO rekomendacija per dieną suvartoti ≤ 5 g druskos. [3]

2019 m. Lietuvoje atlikto tyrimo duomenimis, daržovių vartojimo dažnumas yra beveik toks pat kaip ir vaisių ir uogų: tik du trečdaliai visų vaikų kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja daržoves (65,6 proc.) ir tiek pat – vaisius bei uogas (65,9 proc.), taip pat beveik trečdalis tiek daržoves, tiek vaisius ir uogas vartoja tik kelis kartus per savaitę. Atlikto tyrimo duomenimis, didesnioji dalis (64,9 proc.) vaikų žuvį ir žuvies produktus vartoja labai retai (tik kelis kartus per mėnesį) arba jų nevartoja. Nors vaikų ugdymo įstaigose draudžiama tiekti vaikų maitinimui sveikatai nepalankius produktus, kaip bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai; gazuoti ir energiniai gėrimai ir pan., tačiau nustatyta, kad net kas penktas (19,9 proc.) vaikas pasakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) vartoja sveikatai nepalankius maisto produktus – bulvių, kukurūzų ir kitus traškučius, kitus riebaluose virtus, skrudintus ar spragintus gaminius. Nors palyginus su ankstesnių metų tyrimų duomenimis (2016 m. atlikto 6–7 klasių mokinių mitybos įpročių tyrimo duomenimis saldumynus kasdien vartojo kas antras mokinys – 51,7 proc.), saldumynų vartojimo dažnumas mažėja, deja, vaikų atsakiusių, kad vartoja saldumynus (saldainius, šokoladą, vaflius su pertepimu, pyragaičius su kremu ar glaistu, tortus ir kt.) kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) 2019 m. dar buvo 39,3 proc., iš kurių kas ketvirtas saldumynus valgo kartą ir beveik kas septintas – kelis kartus per dieną. Kas ketvirtas mokyklinio amžiaus vaikas pasakė, kad kasdien (vieną ir kelis kartus per dieną) geria įvairius gazuotus ir/ar saldžius gėrimus. Vaikams, ypač jaunesniojo mokyklinio amžiaus, rekomenduojama valgyti 4–5 kartus per parą ir dažniau, tačiau taip valgo tik 41 proc. visų vaikų. Rekomenduojama, kad vaikai pusryčius valgytų kasdien, tačiau taip valgo tik du trečdaliai vaikų; kuo jaunesni vaikai, tuo didesnė jų dalis pasakė, kad pusryčiauja kasdien: taip valgo 70,3 proc. 1–4 klasių, 59,6 proc. 5–8 klasių ir 56,7 proc. 9–12 klasių mokinių. Nustatyta, kad tik maždaug kas antras (51,2 proc.) mokyklinio amžiaus vaikas valgo mokykloje karštus pietus. [4]

Nerimą kelia Europos regione didėjantis antsvorio ir nutukimo paplitimas. PSO duomenimis, 2010 m. suaugusiųjų 56,1 proc. Europos gyventojų turėjo antsvorio, o iki 2014 m. paplitimas išaugo iki 58 proc. Nuogaustaujama ir dėl augančių rodiklių vaikų ir paauglių grupėse. PSO 2014 m. duomenimis kas trečias 6-9 metų amžiaus vaikas turėjo antsvorio arba sirgo nutukimu. 15–39 proc. 11 metų amžiaus moksleivių berniukų ir 9–32 % moksleivių mergaičių turėjo antsvorio arba sirgo nutukimu 42 Europos šalyse. Naujausia 2017 m. PSO ataskaitoje pateikiama, kad paauglių nutukimo lygis kai kuriose šalyse stabilizavosi, tačiau daugiau nei pusėje tyrime dalyvavusių Europos šalių paplitimas nuo 2002 m. padidėjo. Ryškiausias padidėjimas buvo pastebėtas Rytų Europos šalyse, kur nutukimo rodikliai 2002 m. buvo palyginti žemi.

Nutukimas didina riziką sirgti ne tik kitomis lėtinėmis ligomis, kaip 2 tipo cukriniu diabetas, hipertenzija, miego apnėja ir širdies ir kraujagyslių ligomis, bet taip pat mažina paauglių gyvenimo kokybę ir yra susiję su įvairiomis emocinėmis ir elgesio problemomis. Dauguma jaunų žmonių šios būklės neišauga: maždaug keturi iš penkių nutukimu sergančių paauglių turės svorio problemų ir suaugus. Nutukimas gali pabloginti socialines funkcijas, sąlygoti prastesnę išsilavinimą bei mažesnes pajamas bei pratęsti skurdo ir blogos sveikatos priklausomybės kartų ciklą. [5] Be to, nutukimu sergantys žmonės susiduria su nelygybe ir išankstiniu nusistatymu įvairiose su darbu, mokslu ar kitomis veiklomis susijusiose srityse, patiria stigmatizaciją tarpasmeniniuose santykiuose ir žiniasklaidoje bei kitoje viešojoje erdvėje. [6] Vaikai patiria kritiką, erzinimus, patyčias, viktimizaciją, išskiriančių pedagogų, šeimos narių, draugų požiūrį į juos, kas gali sukelti socialinę atskirtį, marginalizaciją, socialinę nelygybę ir neigiamus padarinius sveikatai. [7] Svorio arba nutukimo stigma turi neigiamas pasekmes vaikų paauglių tiek psichinei, tiek fizinei sveikatai. [8]

Sprendimai. Europos Sąjungos taryba siekdama gerinti vaikų mitybą tarybos projekte „Sveika vaikų mityba – sveika Europos ateitis“ pateikia svarbias *išvadas*:

- *Primena*, kad pagal Jungtinių Tautų (JT) vaiko teisių konvenciją konvencijos šalys užtikrina didžiausią galimybę vaikui gyventi ir sveikai vystytis, ir pripažįsta vaiko teisę naudotis tobuliausiomis sveikatos sistemos paslaugomis;
- *Pabrėžia*, kad Europos ateitis – jaunosios kartos rankose ir kad sveikatai ir gerovei tikrai turėtų būti skiriama daugiausia dėmesio visose Sąjungos politikos srityse, įvertinant visų iniciatyvų ir priemonių poveikį žmogaus sveikatai ir siekiant sukurti tinkamą aplinką sveikai gyvensenai. Vaikystė – laikotarpis, suteikiantis unikalią galimybę daryti poveikį visam gyvenimui sveikatos, gyvenimo kokybės ir neužkrečiamųjų lėtinių ligų prevencijos srityse;
- *Primena* vaikų sveiko augimo ir vystymosi svarbą. *Pažymi*, kad su mityba susijusi būklė kaip antsvoris ir nutukimas yra vienas iš veiksnių, galinčių daryti tiesioginį poveikį vaiko sveikatai, ir yra siejama su išsilavinimo lygiu ir gyvenimo kokybe. Yra didelė tikimybė, kad nutukimu sergantys vaikai suaugę irgi sirgs nutukimu, ir jiems kyla didesnė lėtinių ligų rizika;
- *Primena*, kad yra keturi pagrindiniai neužkrečiamųjų ligų rizikos veiksniai (tabako vartojimas, fizinis neaktyvumas, nesveika mityba ir žalingas alkoholio vartojimas) ir todėl reikia imtis daugiau sveikatingumo skatinimo ir ligų prevencijos veiksmų;
- *Pripažįsta*, kad vaikystėje ir jaunystėje susiformavę esminiai sveikatai svarbūs elgesio modeliai išlieka visą gyvenimą;
- *Susirūpinusi pažymi*, kad tai, kokie maisto produktai pasirenkami šiuo metu, gali prisidėti prie vis prastesnių mitybos įpročių, antsvorio ir nutukimo bei susijusių neužkrečiamųjų ligų rizikos veiksnių. Paruošti ir perdirbti maisto produktai yra lengvai pasiekiami ir prieinami ir apskritai jie vis labiau tampa

kasdieninės žmonių mitybos dalimi. Visų pirma jaunimas yra linkęs dažniau maitintis ne namie ir vartoti lengvai prieinamą greitąjį maistą, kurio sudėtyje yra dideli riebalų, druskos ir cukraus kiekiai, cukrumi saldintus gėrimus ir energetinius gėrimus;

- *Pripažįsta*, kad norint pakeisti su mityba susijusių lėtinių ligų tendenciją yra itin svarbu išsaugoti maisto įvairovę, tradicinę sveiką mitybą, pavyzdžiui, Viduržemio jūros regiono, Šiaurės šalių ir kitų regionų mitybą, sveikus mitybos įpročius ir sveiką gyvenimo būdą, tuo pačiu metu svarbu gerinti tiek sezoninių ir šviežių maisto produktų, tiek maisto, kurio sudėtyje yra nedideli riebalų, cukraus ir druskos kiekiai, įperkumą ir patrauklumą. [9]

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) dar 2006 m. paruoštose rekomendacijose skirtose diegti maisto ir mitybos programas Europos mokyklose pateikė svarbiausius mokinių maisto ir mitybos elgseną formuojančius arba galinčius daryti jai įtaką elementus. Pirmiausias iš jų - tėvai ir globėjai, kurie nurodoma turi būti įtraukti į mokinių maisto ir mitybos iniciatyvas siekiant ilgalaikio teigiamo poveikio vaikų sveikatai. Vaikams yra reikalinga tėvų parama, kad galėtų įgyvendinti mokykloje įgytas mitybos žinias. Be to, pastebėta, kad teigiami mitybos pokyčiai yra tvaresni tuomet, kai intervencijos yra nukreiptos į visos šeimos požiūrį ir įpročius, bet ne vien vaiko. Daug atliktų tyrimų rodo, kad vaikai atspindi jų tėvų sveikatai nepalankius mitybos įpročius. Vaikai savo tėvų valgymą priima kaip pavyzdį, bet taip pat seka tėvų požiūrį į maistą bei nepasitenkinimą kūnu. Negana to, vaikams pateikiamos žinios apie mitybą ir sveikatą taip pat gali būti naudingos ir patiems tėvams ir globėjams. Be tėvų ir mokyklos bendruomenės bei mokyklos aplinkos šiame procese itin svarbų vaidmenį atlieka pats švietimas ir ugdymas. Pedagogai yra pagrindiniai šios dalies vykdytojai. Tam, kad mokiniams pateikiamos žinios apie maistą ir mitybą būtų aukštos vertės, moksliskai pagrįstos, nuoseklios ir neprieštarautų vienos kitoms, labai svarbu, kad pedagogams būtų suteikta galimybė tobulinti savo mitybos žinias ir įgūdžius. [10]

2.2. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos

Energija - rekomenduojamos paros energijos normos vaikams ir suaugusiesiems nurodytos atitinkamai 1 ir 2 lentelėse:

1 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams

Eil. Nr.	Amžius (mėnesiais, metais)	Energija, kcal
1.	0–6 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 91 kcal
2.	7–12 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 81 kcal
3.	1–3 m.	1200
4.	4–6 m.	1500
5.	7–10 m.	1700
6.	11–14 m. mergaitės	2000
7.	11–14 m. berniukai	2200
8.	15–18 m. mergaitės	2400
9.	15–18 m. berniukai	2800

2 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos normos suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius (metais)	Energija, kcal			
		Fizinio aktyvumo koeficientas 1,4	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,6	Fizinio aktyvumo koeficientas 1,8	Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0
1.	Vyrai				
1.1.	19–34 m.	2450	2800	3150	3500
1.2.	35–64 m.	2300	2630	2960	3290
1.3.	≥ 65 m.	2030	2320	2610	2900
2.	Moterys				
2.1.	19–34 m.	1950	2230	2500	2780
2.2.	35–64 m.	1840	2100	2360	2620
2.3.	≥ 65 m.	1690	1930	2170	2410

Pastaba: Nėščiosios papildomai turi gauti 300 kcal, o žindančiosios – 500 kcal per parą, priklausomai nuo jų amžiaus grupės.

Medžiagos, reikalingos žmogaus gyvybinei energijai ir fiziniam aktyvumui palaikyti:

- **Angliavandeniai** - vienas gramas angliavandenių išskiria 4 kcal. Angliavandeniai vaikams ir suaugusiesiems turi sudaryti 45–60 proc. energinės vertės, iš jų cukrų (mono- ir disacharidų) suvartojimas neturi viršyti 10 proc. energinės vertės.
- **Skaidulinės medžiagos** - skaidulinių medžiagų nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Su amžiumi vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą. Suaugusiesiems per parą skaidulinių medžiagų rekomenduojama gauti 25–35 g arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos.
- **Baltymai** - vienas gramas baltymų išskiria 4 kcal. Baltymai 7–12 mėn. amžiaus vaikams turi sudaryti 7–15 proc. paros maisto davinio energinės vertės, 12–24 mėn. amžiaus – 10–15 proc. energinės vertės, 2–64 metų amžiaus – 10–20 proc. energinės vertės, 65 metų ir vyresniems asmenims – 15–20 proc. energinės vertės.
- **Riebalai** - vienas gramas riebalų išskiria 9 kcal. Riebalai 7–12 mėn. amžiaus vaikams turi sudaryti 30–35 proc. energinės vertės, 12–24 mėn. amžiaus – 30–35 proc. energinės vertės, 2 metų amžiaus ir vyresniems – 25–35 proc. energinės vertės, atsižvelgiant į kiekvienos rūšies riebalų rūgščių suvartojimo rekomendacijas:
 - sočiosios riebalų rūgštys visoms amžiaus grupėms turėtų sudaryti iki 10 proc. energinės vertės;
 - pramoninės gamybos riebalų rūgščių transizomerų vaikams rekomenduojama nevartoti, suaugusiesiems šios rūgštys turėtų sudaryti ne daugiau kaip 1 proc. energinės vertės.
- **Druska** - valgomosios druskos iki 2 metų amžiaus turi būti suvartojama ne daugiau kaip 2 g 1000 kcal energijos, 2–10 metų amžiaus – ne daugiau kaip 3–4 g per parą, 10 metų amžiaus ir vyresniems – ne daugiau kaip 5–6 g per parą.

- Vitaminai ir mineralinės medžiagos - rekomenduojamos paros vitaminų ir mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiesiems nurodytos atitinkamai 3 ir 4 lentelėse: [11]

3 lentelė. Rekomenduojamos paros vitaminų normos vaikams ir suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius	Vitaminai												
		Vitaminas A, $\mu\text{g RE}^1$	Vitaminas D, μg	Vitaminas E, $\text{mg } \alpha\text{-TE}^2$	Vitaminas B ₁ , mg	Vitaminas B ₂ , mg	Niacinas, mg NE^3	Vitaminas B ₆ , mg	Folio rūgštis ⁴ , μg	Vitaminas B ₁₂ , μg	Vitaminas C, mg	Pantoteno r., mg	Biotinas, μg	Vitaminas K, μg
1.	0–6 mėn.	350	10	3,0	0,3	0,4	5	0,3	32	0,5	25	–	–	–
2.	7–12 mėn.	300	10	4,0	0,4	0,6	7	0,5	40	1,0	25	3,0	6	10
3.	1–3 m.	300	15	5,0	0,5	0,7	9	0,6	40	1,5	30	3,5	15	15
4.	4–6 m.	350	15	6,0	0,7	0,9	11	0,8	55	1,8	35	4,0	20	20
5.	7–10 m.	400	15	7,0	0,9	1,1	13	1,0	80	2,0	45	4,0	25	30
6.	11–14 m. mergaitės	600	15	8,0	1,0	1,2	14	1,1	150	2,5	65	5,0	35	40
7.	11–14 m. berniukai	700	15	9,0	1,1	1,3	16	1,3	150	2,5	65	5,0	35	40
8.	15–18 m. mergaitės	700	15	10	1,2	1,4	16	1,3	200	2,5	80	5,5	40	50
9.	15–18 m. berniukai	900	15	11	1,4	1,7	19	1,6	200	2,5	80	5,5	40	55
10.	Vyrai													
10.1.	19–34 m.	900	10	12	1,4	1,6	19	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
10.2.	35–64 m.	900	10	12	1,3	1,5	18	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
10.3.	≥ 65 m.	900	10	12	1,2	1,4	16	1,6	200	3,0	80	6,0	50	75
11.	Moterys													
11.1.	19–34 m.	700	10	10	1,1	1,3	15	1,3	200	3,0	80	6,0	50	75
11.2.	35–64 m.	700	10	10	1,1	1,2	14	1,2	200	3,0	80	6,0	50	75
11.3.	≥ 65 m.	700	10	10	1,0	1,2	13	1,2	200	3,0	80	6,0	50	75
11.4.	Nėščiosios	900	10	12	1,5	1,6	17	1,5	300	3,5	90	6,0	50	75
11.5.	Žindančiosios	1100	10	14	1,6	1,7	20	1,6	250	4,0	100	7,0	55	75

PASTABOS:

¹ – retinolio ekvivalentas (RE); 1 RE = 1 μg retinolio = 6 μg β -karoteno.

² – α -tokoferolio ekvivalentas (TE); 1 TE = 1 mg d- α -tokoferolio.

³ – niacino ekvivalentas (NE); 1 NE = 1 mg niacino = 60 mg triptofano.

⁴ – 1 μg folatų = 0,5 μg folio rūgštis.

4 lentelė. Rekomenduojamos paros mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiems

Eil. Nr.	Amžius	Mineralinės medžiagos												
		Kalcis, mg	Fosforas, mg	Kalis, mg	Magnis, mg	Geležis, mg	Cinkas, mg	Varis, mg	Jodas, µg	Selenas, µg	Manganas, mg	Molibdenas, µg	Chromas, µg	Fluoridas (Fluoras), mg
1.	0–6 mėn.	360	280	–	60	5,0	2,0	–	50	–	–	–	–	–
2.	7–12 mėn.	540	420	1100	80	8,0	3,0	0,3	70	15	0,5	–	–	–
3.	1–3 m.	600	470	1500	150	8,0	5,0	0,4	90	20	0,5	–	–	–
4.	4–6 m.	700	540	1800	200	8,0	6,0	0,5	100	25	1,0	–	–	–
5.	7–10 m.	800	600	2000	250	10	7,0	0,6	120	30	1,5	–	–	–
6.	11–14 m. mergaitės	900	700	2900	280	15	9,0	0,7	150	40	2,0	–	–	–
7.	11–14 m. berniukai	900	700	3300	300	12	11	0,7	150	45	2,0	–	–	–
8.	15–18 m. mergaitės	1000	800	3100	300	15	10	0,9	150	55	3,0	–	–	–
9.	15–18 m. berniukai	1000	800	3500	350	12	12	0,9	150	60	3,0	–	–	–
10.	Vyrai ≥ 19 m.	900	700	3500	350	10	10	1,0	150	60	3,0	50	40	3,5
11.	Moterys													
11.1.	19–64 m.	900	700	3100	300	15	10	1,0	150	50	3,0	50	40	3,5
11.2.	≥ 65 m.	900	700	3100	300	10	10	1,0	150	50	3,0	50	40	3,5
11.3.	Nėščiosios	1100	800	3100	350	15	12	1,1	200	60	3,0	50	40	3,0
11.4.	Žindančiosios	1000	800	3100	350	15	14	1,3	200	70	3,0	50	40	3,0

2.3. Sveikatai palanki dieta

Sveikatai palankios dietos modeliams būdinga:

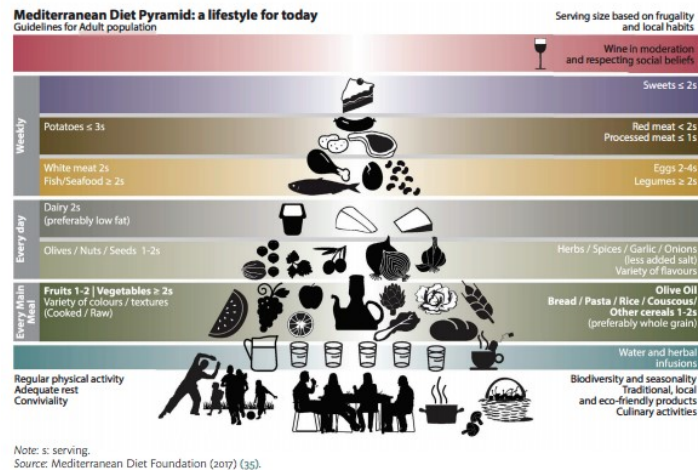
- daugiau daržovių ir ankštinių daržovių, vaisių, visadalių grūdų, liesų pieno produktų, liesos mėsos ir paukštienos, žuvies ir jūros gėrybių, riešutų ir augalinių aliejų;
- mažiau raudonos mėsos ir perdirbtos mėsos*, cukrumi saldintų maisto produktų ir gėrimų, perdirbtų grūdų. [12]

* *perdirbta mėsa - šaltai ar karštai rūkyta, sūdyta, vytinta, konservuota.*

PSO Europos regionui rekomenduoja dvi moksliniais tyrimais įrodytas sveikatai palankias dietas: Viduržemio jūros regiono dietą ir Šiaurės šalių dietą. Viduržemio jūros regionai dieta ypatinga tuo, jog jai būdinga ne tik tipinės sveikatai palankios ir subalansuotos dietos savybės: didelis kiekis augalinio maisto; vidutinis kiekis žuvies ir paukštienos bei liesų pieno produktų; mažas kiekis raudonos mėsos, perdirbtos

mėsos ir saldumynų. Bet taip pat ir platesnę dietos koncepciją apimantys socialiniai ir kultūriniai veiksniai, tokie kaip bendras valgymas kompanijoje: su šeima, draugais, bendradarbiais, lėtas ir ilgai trunkantis valgymas. Negana to, Viduržemio jūros regiono piramidėje (1 paveikslukas) pabrėžiama maisto biologinės vertės ir sezoniškumo svarba, pozicionuojami tradiciniai, vietiniai ir gamtai draugiški maisto produktai. Skatinama kulinarinė veikla ir šviežio maisto gaminimas bei reguliarius fizinis aktyvumas, pakankamas poilsis ir pozityvi nuotaika.

2.1 pav. Viduržemio jūros regiono dietos piramidė



Šiaurės šalių dieta turi daug Viduržemio jūros regiono dietai būdingų savybių tik sudaryta iš Baltijos jūros ir Skandinavijos regionų šalims būdingų maisto produktų. Baltijos jūros dietos piramidėje (2 pav.), kuria remiasi Šiaurės šalių dieta, pagrindiniai komponentai yra uogos ir vaisiai, riebi jūros žuvis: silkė, skumbri ir lašiša, taip pat ir liesa žuvis, ankštinės daržovės, daržovės: kopūstai ir šakninės daržovės, visadaliai grūdai: miežiai, avižos ir rugiai. Vienas iš esminių skirtumų nuo Viduržemio jūros regiono dietos, jog vartojamas rapsų aliejus vietoje alyvuogių aliejaus. [13]

2.2 pav. Baltijos jūros dietos piramidė



* Created by the Finnish Heart Association, the Finnish Diabetes Association and the University of Eastern Finland.
Source: Kanerva et al. (2014) (5).

Pagal PSO sveikos mitybos praktika apima:

- suvartojamos ir išseikvojamos energijos balansą;
- riebalų ribojimą;
- sočiųjų riebalų pakeitimą nesočiaisiais;
- pramonės gamybos *trans* riebalų eliminavimą;
- cukraus ir druskos ribojimą. [14]

Pagal PSO pridėtinis cukrus – monosacharidai ir disacharidai, dar kitaip laisvasis cukrus, kuris į maisto produktą, gėrimą ar patiekalą įdedamas jo gaminimo (įdeda gamintojas), paruošimo (įdeda virėjas) ar vartojimo (įdeda vartotojas) metu. Pridėtiniam cukriui priskiriami baltas ir rudas nerafinuotas cukrus, medus, įvairūs sirupai bei vaisių ar uogų sultys ir jų koncentratai. [15]

2.4. Nacionalinėmis sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos

Vadovaujantis 2020 m. Lietuvos sveikatos apsaugos ministerijos atnaujintomis nacionalinėmis sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijomis patariama:

1. Valgykite įvairų maistą.

- Nė vienas maisto produktas neturi visų reikiamų maistinių medžiagų ir pakankamo jų kiekio, todėl didesnė tikimybė, kad gausite visko, ko reikia, ir pakankamais kiekiais, bus tada, jeigu valgysite įvairų maistą.
- Dažniau rinkitės augalinės kilmės maistą. Augaliniuose produktuose yra vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų, flavonoidų, fenolių, fitosterolių ir kitų sveikatai palankių medžiagų, kurių nėra arba yra mažai gyvūniniuose produktuose.

2.3. pav. Maisto pasirinkimo piramidė



2. Kiekvieną dieną valgykite visagrūdžių produktų.

- Rinkitės viso grūdo produktus – duoną, košes, dribsnius, makaronus. Juose daugiau skaidulinių medžiagų, mineralų bei vitaminų.
- Viso grūdo produktai gaunami perdirbus (susmulkinus, sutrupinus, termiškai apdorojus) valytus sveikus grūdinių augalų grūdus. Juose yra visos grūdo sudėtinės dalys (endospermas, gemalas, luobelės) būdingomis sveikam grūdai proporcijomis.

3. Penkis kartus per dieną valgykite daržovių, vaisių ar uogų.

- Kiekvieno valgio metu valgykite daržovių, vaisių ar uogų. Kas dieną rekomenduojama suvartoti bent 400–500 g arba 5 porcijas daržovių, vaisių ar uogų, iš kurių – apie 300 g daržovių (neskaitant bulvių) ir 150–200 g vaisių bei uogų.
- Viena daržovių, vaisių ar uogų porcija yra santykinis dydis, pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.
- Geriausia vartoti šviežias daržoves, vaisius ir uogas, tačiau tinka ir šaldytos, džiovintos, troškintos.
- Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių ar uogų pakaitalas, nes jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei santykinai daugiau cukrų, todėl sultis vartokite saikingai.
- Bent 2–3 kartus per savaitę vartokite ankštines daržoves (pupeles, žirnius, lęšius), kurios yra vertingi, daug augalinių baltymų turintys maisto produktai.
- Kasdien valgykite įvairios rūšies nesūdytų riešutų (apie 30 g) ir sėklų.

4. Kontroliuokite riebalų vartojimą.

- Ribokite daug riebalų (ypač sočiųjų) turinčių maisto produktų vartojimą. Valgant riebų maistą, didėja pavojus persivalgyti, nes riebalų energinė vertė yra didelė, o sotumo jausmas suvalgius riebaus maisto atsiranda lėčiau. Rinkitės neriebius mėsos ir pieno produktus vietoje riebių.
- Gyvūninius riebalus (taukus, sviestą, grietinę) bei kitus daug sočiųjų riebalų turinčius produktus (kokosų bei palmių aliejus, kietuosius margarinus) keiskite augaliniais aliejais (alyvuogių, rapsų ir kt.), turinčiais mažai šių riebalų rūgščių.
- Ribokite produktų, turinčių transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), vartojimą. Skaitykite maisto produktų etiketes ir venkite tokių produktų, kurių sudedamųjų dalių sąrašė įrašyta „iš dalies hidrinti riebalai“. Tai – transriebalų šaltinis. Nedideli transriebalų kiekiai natūraliai yra atrajojančių gyvūnų (karvių, avių, ožkų) riebaluose – riebioje jų mėsoje, pieno produktuose (svieste, riebiame sūryje, grietinėje).

5. Rinkitės liesą mėsą ir liesos mėsos produktus. Ribokite perdirbtos mėsos ir raudonos mėsos kieki.

- Riebią mėsą ir mėsos produktus keiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi ar paukštiena.
- Patartina rinktis mėsą ir mėsos produktus, kuriuose riebalų kiekis neviršija 10 proc., nes iš riebios mėsos ir jos produktų gaunama daug sveikatai nepalankių sočiųjų riebalų rūgščių.
- Ribokite raudonos ir perdirbtos mėsos kiekį iki mažiau nei 500 g per savaitę arba iki 80 g per dieną (raudona mėsa – tai kiauliena, jautiena, aviena ir ožkiena). Raudona mėsa turi kenksmingos sialo rūgšties (Neu5gc), pasižyminčios kancerogeniniu poveikiu.

- Rinkitės mažiau perdirbtų, rūkytų, sūdytų bei konservuotų mėsos produktų. Šie mėsos produktai (dešros, dešrelės, konservai) dažniausiai turi daug sočiųjų riebalų rūgščių ir druskos, todėl juos vartoti siūloma keletą kartų per mėnesį mažais kiekiais.
6. Vartokite liesus pieno produktus.
- Rinkitės pieno produktus, kurie turi mažai riebalų, druskos ir cukraus. Patariama valgyti liesą varškę ir varškės sūrius, kefyra, pasukas, liesą nesaldintą jogurtą, rūgpienį.
 - Ribokite arba saikingai vartokite pieno produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, pvz., grietinėlė, grietinė, fermentiniai ir kiti riebi sūriai.
7. Valgykite žuvį du ar tris kartus per savaitę.
- Dažniau rinkitės žuvį ir žuvies produktus ir valgykite jų du tris kartus per savaitę.
 - Per savaitę patariama suvalgyti ne mažiau kaip 300–450 g žuvies ar jos produktų. Iš jų bent 200 g turėtų būti riebi žuvis, pvz., lašiša, upėtakis, skumbrė ar silkė, turinčios daugiau omega 3 riebalų rūgščių.
 - Ribokite arba saikingai vartokite plėšriąsias žuvis (ešerys, lydeka, tunas, kardžuvė), kuriose gali būti gyvsidabrio. Šių žuvų nerekomenduojama valgyti nėščiosioms, žindančioms mamoms ir vaikams.
8. Ribokite maisto produktus ir gėrimus, kuriuose yra daug cukraus.
- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius kuo mažiau cukraus. Kuo rečiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų, desertų, bandelių, nes tai – pagrindiniai cukrų (paprastųjų angliavandenių) šaltiniai.
 - Maisto produktai, kuriuose yra daug cukrų, paprastai turi mažai kitų vertingų maisto medžiagų. Be to, jie labai kaloringi.
 - Geriausia, kai cukrų kiekis neviršija 5 g/100 g produkto. Apie tai, kad į maisto produktą pridėta cukrų, galite sužinoti, jei etiketėje sudedamųjų dalių sąrašė yra nurodyta „cukrus“, „gliukozė“, „fruktozė“, „gliukozės sirupas“, „kukurūzų sirupas“ ir pan.
9. Valgykite nesūrų maistą. Gamindami maistą ribokite druskos kiekį.
- Rinkitės maisto produktus ir paruoštą (perdirbtą) maistą, kuriame yra mažai druskos, nes apie 70–80 proc. druskos gauname su perdirbtais maisto produktais. Bendras druskos kiekis per parą, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, neturi būti didesnis kaip 5 g arba vienas arbatinis šaukštelis.
 - Druską patartina vartoti tik joduotą, nes Lietuva yra geografinėje jodo trūkumo zonoje.
 - Vietoje druskos maistą paskaninkite žolelėmis ar kitais nesūdytais prieskoniais.
 - Sūrumo pojūtis labai greitai keičiasi. Pradėjus vartoti mažiau sūdyto maisto, greitai priprantama ir nebeatrodo, jog druskos yra per mažai. Sūrus maistas tampa nebeskanus.
10. Rinkitės maisto produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.
- Pirkdami maistą rinkitės produktus, pažymėtus simboliu „Rakto skylutė“.
 - Šiuo simboliu žymimi produktai, kuriuose, palyginti su kitais tos pačios grupės maisto produktais, yra mažiau druskos, cukraus ir riebalų, o grūdiniuose produktuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.

- „Rakto skylutės“ simboliu paženklinytuose maisto produktuose nėra saldiklių.



11. Gerkite pakankamai vandens.

- Per parą išgerkite maždaug 6–8 stiklines arba 1,5–2,0 litrus vandens.
- Vandens kiekis, kurį reikia suvartoti per parą, kiekvienam asmeniui gali būti individualus ir priklausyti nuo daugelio veiksnių, įskaitant asmens amžių, kūno svorį, ūgį ir kt.
- Nepamirškite, kad karštu oru, taip pat sunkaus fizinio krūvio metu – sportuojant, dirbant fizinį darbą, būtina suvartoti daugiau vandens.
- Rekomenduojama gerti geriamąjį vandenį, mineralizuotą ar silpnos mineralizacijos natūralų mineralinį vandenį.
- Vietoje saldintų, gaiviųjų gėrimų, rinkitės paprastą geriamąjį vandenį.

12. Valgykite reguliariai ir saikingai.

- Valgykite reguliariai, 3–5 kartus per dieną.
- Rekomenduojama, jog per pusryčius ir pietus būtų gaunama daugiau nei du trečdaliai paros raciono kalorijų, o per vakarienę – mažiau nei trečdalis.
- Valgydami neskubėkite. Valgykite saikingai.

13. Ilgiau žindykite vaiką.

- Išimtinai žindykite kūdikius iki 6 mėnesių amžiaus.
- Užtikrindami pakankamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą, tęskite žindymą iki 2 metų ar ilgiau.

14. Gamindami ar rinkdamiesi jau pagamintą maistą, rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus.

- Rinkitės tausojančius maisto gaminimo būdus, tokius, kaip virimas vandenyje ar garuose, troškinimas, gaminimas konvekciniėje krosnelėje, kepimas įvyniojus į popierių ar foliją.
- Venkite tokių maisto gamybos būdų, kaip kepimas, rūkymas, gruzdinimas, virimas riebaluose, spraginimas, sūdytas – nes jų metu gali susidaryti įvairių kenksmingų medžiagų.

15. Atkreipkite dėmesį į maisto produktų etiketes.

- Skaitykite maisto produktų etiketes: tai vienas iš svarbiausių vartotojų informavimo apie maisto produktą (maisto sudedamąsias dalis, maistingumą, tinkamumo vartoti terminą ir t. t.) būdų, padedančių pasirinkti sveikatai palankesnius produktus.
- Skaitydami etiketėje pateiktą informaciją, atkreipkite dėmesį į tai, kaip produktas buvo pagamintas (pvz., vytintas, rūkytas, sūdytas ir pan.) ir rinkitės mažiau apdorotus produktus.

16. Venkite vartoti alkoholinius gėrimus.

- Alkoholio vartojimas silpnina imuninę sistemą, didina lėtinių neinfekcinių ligų (pvz., vėžio, širdies ir kraujagyslių ligų, cukrinio diabeto) riziką. Alkoholis neigiamai veikia psichiką – sukelia priklausomybę, asmenybės degradaciją, mažina atsakomybės jausmą, didina traumų, avarijų, nusikaltimų pavojų ir sukelia kitas skaudžias socialines pasekmes. Taip pat didina depresijos, nerimo, panikos priepuolių tikimybę.

17. Palaiykite energijos balansą, daugiau dėmesio skirkite fiziniam aktyvumui.

- Palaiykite su maistu gaunamos ir judant išsekvojamos energijos balansą. Taip išvengsite antsvorio ir nutukimo, sumažinsite kitų lėtinių ligų riziką.
- Stebėkite kūno svorį. Bent kartą per savaitę sverkitės ir išlaikykite normalų kūno masės indeksą (suaugusiųjų normalus KMI (kūno masės indeksas) = 18,5–24,9).
- Aktyviai judėkite bent 30 min. kiekvieną dieną (vaikai turi būti judrūs bent po 60 min. kasdien).
- Mažiau laiko leiskite pasyviai (sėdint prie televizoriaus, kompiuterio, telefono ir pan.).
- Dažniau lipkite laiptais, o ne važiuokite liftu. Jei galite, į darbą eikite pėsčiomis, važiuokite dviračiu ar kitomis nevariklinėmis transporto priemonėmis. Jei važiuojate viešuoju transportu, išlipkite keliomis stotelėmis anksčiau ir likusį atstumą eikite pėsčiomis.

18. Siekite, kad jūsų mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari.

- Pramoninė maisto gamyba ir perdirbtų produktų vartojimas turi didelį poveikį aplinkai (pvz., didina šiltnamio efektą sukeliančių dujų išsiskyrimą, mažina biologinę įvairovę ir pan.). Tuo tarpu tvari mityba tausoja gamtą, maisto resursus bei mažina maisto švaistymą.
- Siekdami užtikrinti mitybos tvarumą, rinkitės maisto produktus bei jų apdorojimo būdus, kuriems nereikia didelių gamybos sąnaudų.
- Neigiamas poveikis aplinkai gali būti sumažintas vartojant daugiau augalinių, o ne gyvūninių produktų.
- Rinkitės vietinius bei sezoninius maisto produktus.
- Tvari mityba apima ir maisto švaistymo mažinimą – planuokite maisto pirkimą bei ruošimą, gamindami maistą atkreipkite dėmesį į produktų tinkamumo vartoti terminą ir pirmiau suvartokite maisto produktus, kurių tinkamumo vartoti terminas trumpesnis.
- Neišmeskite vartoti tinkamų maisto likučių, o panaudokite juos naujiems patiekalams gaminti.
- Pirkite ne fasuotus, o sveriamus maisto produktus – taip įsigysite jums reikiamą produktų kiekį ir išvengsite maisto produktų švaistymo.
- Laikykite produktus gamintojo nurodytomis sąlygomis. Jei turite galimybę – kompostuokite organines atliekas.
- Neterškite gamtos maisto pakuotėmis – apsipirkdami naudokite savo maišelius ir talpas, rinkitės perdirbamas pakuotes ir gamtai draugiškus įrankius. Į darbą ar ugdymo įstaigą neškitės savo pagamintą maistą. [16]

Populiarios dietos. Pastaraisiais metais visuomenėje populiarios įvairios komercinės dietos arba kaprizo dietos (*fad diets*). Tokios dietos patrauklios, nes pateikiamos kaip daug žadančios bei universalios

vengiant įvardinti galimas pasekmes, pasižymi paslaptingu novatoriškumu apeliuojančiu į lengviau suprantamą tariamą pirmųkščio žmogaus mitybos pradą. Be to, atsitiktinės patirtys ir subjektyvios sėkmės istorijos, neretai susiję su visuomenėje gerai žinomais žmonėmis, suteikia šioms dietoms dar didesnę populiarumą. Tokios dietos mitybiniu požiūriu yra nesubalansuotos ir gali sukelti organizmui reikalingų pagrindinių maistinių medžiagų ir vitaminų bei mineralinių medžiagų trūkumo riziką ir su tuo susijusius ūminius ar lėtinius sveikatos sutrikimus. Vienos populiariausių tokių dietų pastaraisiais metais - protarpinio badavimo ir keto geninė dieta. [17, 18]

Jokios dietos griežtai nėra rekomenduojamos vaikams ir paaugliams išskyrus atvejus, kai gydomoji dieta yra paskiriama gydytojo siekiant gydyti arba valdyti ligą ar ligos simptomus. [19]

2.5. Praktinės rekomendacijos

Šioje dalyje pateikiamos sugrupuotos praktinės rekomendacijos visoms tikslinėms grupėms: vaikams, paaugliams, tėvams ir specialistams.

2.5.1. Rekomendacijos vaikams

1. Pavalgyk pusryčius - pavalgęs sočius pusryčius galėsi susikaupti pamokoms ir išmokti naujų dalykų.
2. Valgyk pietus ir vakarienę - tam, kad organizmą visos dienos metus aprūpintum jam reikalingomis maistinėmis medžiagomis ir kasdien augtum sveikas, svarbu pavalgyti ne tik pusryčius, bet taip pat pietus ir vakarienę. Stenkis mokykloje valgyti šiltus pietus, o jeigu nėra tam galimybės, su tėvų pagalba iš vakaro susiruošk pietų dėžutę ar maisto termosą ir pasiimk jį į mokyklą.
3. Nepamiršk užkandžių - tokie maistingi užkandžiai padės visą dieną išlikti energingam ir neprarasti jėgų žaidžiant per pertraukas bei susikaupti pamokų metu. Į mokyklą užkandžiams gali pasiimti, pavyzdžiui, obuolį, pjaustytų morkų lazdelių, riešutų, jogurtą.
4. Kasdien "suvalgyk vaivorykštę" - kuo daugiau ir dažniau valgysi įvairesnių vaivorykštę primenančių spalvų daržoves ir vaisius, tuo labiau aprūpinsi savo kūną įvairiais vitaminais ir būsi sveikas.
5. Košės reikalingos ir mažiems, ir dideliems - visadaliai grūdai ir kruopos kartu su daržovėmis ir vaisiais aprūpina organizmą ne tik energija, bet skaidulinėmis medžiagomis. Jos yra itin svarbios ne tik žarnyno sveikatai, bet net ir imunitetui, nes skaidulinės medžiagos yra gerųjų bakterijų gyvenančių žarnyne maistas. Todėl pavyzdžiui, viso grūdo avižų košė su kriaušė ir cinamonu rytais tau ir visai tavo šeimai - itin vertingas ir skanus pusryčių patiekalas.
6. Pasirūpink savo raumenimis - tam, kad stiprėtų raumenys ir augtum tvirtas, reikalingi baltymai. Juos žmogus gauna valgydamas baltymais gausų maistą - paukštieną, mėsą, žuvį ir jūros gėrybes, pieno produktus, kiaušinius ir ankštines daržoves. Visgi kad raumenys tikrai būtų stiprūs ir išstvermingi vien baltymų nepakanka - tam būtinas ir reguliarus fizinis krūvis.
7. Stenkis valgyti žuvį - žuvis svarbi ne tik dėl jose esančių baltymų, bet taip pat ir dėl omega 3 riebalų rūgščių, kurios ypač reikalingos smegenų darbui. Jeigu žuvis ir jūros gėrybės kol kas nėra mėgstamiausias tavo maistas, stenkis jas ragauti, pabandyti įvairius derinius ar skirtingus patiekalus. Kol žuvis nepavyksta valgyti 2-3 kartus per savaitę, pasitark su tėvais ar globėjais apie žuvų taukų vartojimą.

8. Stiprink savo kaulus - kasdien tu augi, kasdien auga ir tavo kaulai. Tam, kad kaulai augtų ir būtų tvirti reikalingas kalcis, kuriuo organizmą aprūpina pieno produktai. Kasdien kelis kartus per dieną gerk pieną arba valgyk kitus liesus pieno produktus.
9. Nepamiršk gerti vandens - neišgerdamas pakankamai vandens, gali jaustis nusilpęs, pavargęs, mieguistas, gali prasidėti galvos skausmas, pablogėti nuotaika, gali užkietėti viduriai ir sutrikti tuštinimasis, dėl ko kartais kyla pilvo skausmas. Todėl tiek per pamokas, tiek po pamokų pasirūpink gertuve ir visą dieną gurkšnok vandenį arba arbatą tam, kad sėkmingai išgertum 6-8 stiklines vandens arba arbatos.
10. Saldumynus, įvairius sūrius užkandžius, pavyzdžiui, bulvių traškučius, ar kitokią greitą maistą palik savaitgaliams, gimtadieniams ir kitokioms šventėms. Deja, šis maistas nepaisant, koks skanus bebūtų, neaprūpina organizmo jam kasdien reikalingomis medžiagomis. Todėl valgant jį per dažnai anksčiau ar vėliau gali atsirasti rimtų sveikatos problemų, dėl kurių nepavyks išvengti vizito pas gydytoją. Bet taip pat prisimink, kad toks maistas nėra draudžiamas ir savaitgaliais ar kitokiomis progomis kartu su šeima ar draugais gali juo pasimėgauti.
11. Būk fiziškai aktyvus ir pakankamai ilsėkis - būk energingas kūno kultūros pamokose, žaisk judrius žaidimus arba daug vaikščiok tarp ir po pamokų, pasvarstyk apie sporto ar šokių būrelio lankymą. Taip pat gerai pailsėk ir išsimiegok, kadangi miegas labai svarbus augančiam organizmui. Su tėvais ar globėjais ir mokytojais aptark ekrano laiko kiekį per savaitę bei laikykis susitarimų.
12. Jeigu yra dalykų, kurie namuose, mokykloje ar kitoje tavo aplinkose tave nuliūdino, įskaudino, sukėlė pyktį ar sukelia kitokius anksčiau nepatirtus jausmus, nedelsdamas pasikalbėk apie tai su tėvais ar globėjais arba mokytojais.

2.5.2. Rekomendacijos paaugliams

1. Pradėk dieną pirmiausia pasirūpindamas vienu esminių savo kūno poreikių - nepraleisk pusryčių. Kai kurie žmonės mano, kad pusryčiai nėra svarbus dienos valgis ir juos galima praleisti. Bet naktį žmogus miega ir nevalgo, todėl jo organizmo energijos atsargos išsenka. Pusryčiai yra itin svarbus dienos valgis, kadangi padeda atkurti nakties metu prarastą energiją bei aprūpinti organizmą jam nuo pat ryto reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Maistinga ir greita pusryčių idėja: namuose gaminta granola su neriebiu graikišku jogurtu ir šviežio vaisiaus gabaliukais arba uogomis.
2. Aprūpink savo organizmą visomis reikalingomis maistinėmis medžiagomis - valgyk pagrindinius tris dienos valgius. Kaip ir pusryčiai, taip pat svarbūs ir likę dienos pagrindiniai valgiai - pietūs ir vakarienė. Valgant reguliariai ir nepraleidžiant pagrindinių valgių daug didesnė tikimybė, kad pavyks organizmą aprūpinti jam reikalingomis maistinėmis medžiagomis. Stenkis, kad kiekvienas patiekalas savo sudėtyje turėtų daržovių arba vaisių bei visadalių grūdų arba krakmolingų daržovių. Patarimas, kaip suvalgyti rekomenduojamas 5 porcijas daržovių ir vaisių: jeigu nepavyksta jų suvalgyti su pagrindiniais valgiais, valgyk juos užkandžiams.
3. Kūnas mėgsta discipliną ir rutiną, bet ne chaosą - todėl valgyk užkandžius, bet neužkandžiauk. Kai tarp pagrindinių valgių laiko tarpai ilgi, tuomet rekomenduojama į tarpus tarp jų įtraukti suplanuotus užkandžius. Jiems pasirink aukštos maistinės vertės sveikatai palankius produktus: vaisius, daržoves, liesus pieno produktus, riešutus, sėklas. Venk dažnų neplanuotų užkandžių - tai yra užkandžiavimo saldumynais, sūriais užkandžiais, saldžiais gėrimais ar kitokiais žemos maistinės vertės sveikatai

nepalankiais produktais. Jeigu įprasi kasdien į mokyklą ar leidžiant laisvalaikį įsidėti vaisių ar kitokių užkandžių, pajusi, jog rečiau jautiesi peralkęs ir užkandžiauji žemos maistinės vertės produktais.

4. Padėk savo kūnui sklandžiai bręsti valgydamas pakankamai baltymais turtingo maisto. Baltymai yra pagrindinė statybinė medžiaga organizme, kurios poreikis paauglystėje dėl brendimo laikotarpiu ženkliai padidėja. Stenkis reguliariai valgyti liesą mėsą pirmenybę teikiant paukštienai bei nepamiršk 2-3 kartus per savaitę vietoje mėsos valgyti žuvį pirmenybę teikiant omega 3 riebalų rūgštimis gausiai jūros žuviai. Baltymais organizmą aprūpina ne tik gyvūninės kilmės maisto produktai, tarp kurių taip pat ir pieno produktai bei kiaušiniai, bet ir augalinės kilmės maistas - ankštinės daržovės, riešutai, sėklos ir net grūdai bei kruopos savo sudėtyje turi reikšmingą kiekį baltymų. Valgydamas reguliariai ir įvairiai aprūpinsi savo organizmą jam reikalingu baltymų kiekiu, todėl nevartok jokių specialių baltymų papildų be gydytojo paskyrimo.
5. Padėk augti ir stiprėti savo kaulams. Žmogaus skeletas vystosi iki 18-25 metų amžiaus. Vadinasi iki tol itin svarbu organizmą aprūpinti tinkamu kiekiu kalciumo - pagrindine kaulų sveikatai reikalinga mineraline medžiaga. Nuo kalcio priklauso ne tik kaulų augimas, bet tuo pačiu jų stiprumas ir tankis, kas vėliau itin svarbu suaugusiame amžiuje. Pagrindinis kalcio šaltinis tai yra pieno produktai, todėl kasdien stenkis suvalgyti bent tris porcijas liesų pieno produktų (pavyzdžiui, stiklinė pieno, keli šaukštai varškės ir keli šaukštai jogurto). Jeigu valgydamas pieno produktus, o ypač gerdamas pieną, jauti laktozės netoleravimo požymių, rinktis pieną arba visus pieno produktus be laktozės.
6. Aprūpink savo organizmą pakankamu vandens kiekiu. Be pakankamo kiekio organizmo skysčių sklandžiai nevyksta jokie fiziologiniai procesai, todėl išsiugdyk įprotį kasdien išgerti 6-8 stiklines vandens. Stenkis vietoje vandens negerti saldžių gėrimų arba kavos, bet dalį vandens gali keisti silpnos mineralizacijos vandeniu (kai ištirpusių druskų koncentracija vandenyje <500 mg/l), arbata, vandeniu su citrina ar žolelėmis.
7. Ribok saldumynus, sūrius užkandžius ir kitokius žemos maistinės vertės produktus bei greitą maistą. Bet taip pat žinok, kad šis maistas nėra draudžiamas ir kartas nuo karto jis turi teisę egzistuoti tavo gyvenime kaip švenčių, susibūrimų ar kitokių progų kultūriškai ir socialiai reikšminga dalis. Didžiausią įtaką fizinei sveikatai daro kasdieniniai valgo įpročiai, bet ne tie, kurie pasitaiko epizodiškai ar atsitiktinai. Todėl dėl jų išgyventi ne tik, kad nereikia, bet priešingai - stengtis pasitaikius progai visapusiškai pasimėgauti.
8. Nesilaikyk jokių dietų ar iššūkių. Sveikatai palanki ir subalansuota dieta yra vienintelis kelias į gerą tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą. Normalu, kad žengiant į paauglystės amžių tau labiau rūpi tavo kūnas ir kaip tu jautiesi savo kūne. Gali būti, kad kūno pasikeitimai tau sukelia stresą ar net nepateisina tavo lūkesčių. Nepaisant to, kad įvairios dietos tokiais atvejais gali atrodyti kaip greitas ir nepavojingas problemos sprendimo būdas, bet taip nėra. Dietos ir įvairūs griežti maisto ribojimai gali sutrikdyti ne tik fizinę, bet ir psichinę sveikatą visam likusiam gyvenimui. Jeigu pastebėjai, kad didesnę laisvalaikio dalį galvoji apie maistą ir juo rūpiniesi, jei pradėjai jausti nerimą dėl savo svorio ar kūno vaizdo, jei svarstai išbandyti kokią nors dietą arba maisto ribojimą, jei jauti įtampą valgant su šeima ar draugais, jei kyla šleikštulys, pykinimas ar vėmimas tik pagalvojus apie maistą arba po valgio arba tai jau įvyko, jei po valgio norisi sportuoti arba didžiąją laisvalaikio dalį pradėjai sportuoti, jei nesportuoti profesionaliai, pasikalbėk apie tai pirmiausiai su tėvais ar globėjais, o esat galimybei - su mokytoju, psichologu, gydytoju. Jei pradėjo mažėti svoris arba jei esi mergina ir sutriko menstruacijų ciklas, nedelsiant kreipkis į gydytoją.

9. Nevartok jokių maisto papildų ar kitokių preparatų be gydytojo paskyrimo. Įvairiose prekybos vietose: vaistinėse, parduotuvėse, internetinėse parduotuvėse yra siūloma įvairių maisto papildų skirtų įvairiems su sveikata susijusiems tikslams. Maisto papildai ar kitokie preparatai, kurie Lietuvoje yra nenotifikuoti (tai yra Valstybinei maisto ir veterinarijos tarnybai nėra registruotas pranešimas apie jų tiekimą Lietuvos rinkai), gali būti nesaugūs ar net pavojingi sveikatai bei gyvybei. Net ir tuomet, kai tokie preparatai parduodami kaip arbatos ar pristatomi kaip pagaminti iš žolelių arba natūralus, jie taip pat nėra saugūs. Griežtai nevartok jokių maisto papildų ar preparatų skirtų lieknėjimui ir raumeninio audinio auginimui. Jeigu kyla mintis vartoti kokius nors maisto papildus, pirmiausiai pasikalbėk apie tai su tėvais ar globėjais, o priimant galutinį sprendimą kreipkis gydytojo konsultacijai. D vitamino papildai - vieni dažniausių, kuriuos Lietuvoje skiria gydytojai įtardami arba nustatę jo trūkumą.
10. Sveikatai žalingi ir pavojingi įpročiai sukeltantys priklausomybes nėra kieta. Natūralu, kad paauglystės periodu žengiant į suaugusiųjų pasaulį norisi priimti savarankiškus sprendimus, išbandyti naujus dalykus ir patirti naujus potyrius, atrasti save, bet tuo pačiu pritapti ir prie kitų. Žalingi ir sveikatai pavojingi įpročiai nėra sprendimas tą pasiekti. Todėl nepradėk vartoti alkoholio, rūkyti cigarečių, elektroninių ar kaitinamųjų cigarečių, vartoti kitų tabako sudėtyje turinčių produktų ar vartoti narkotinių medžiagų. Jeigu tai jau įvyko, nebekartok, o jeigu nepavyksta - nedelsiant pasikalbėk apie tai su tėvais ar globėjais arba kreipkis į psichologą ar gydytoją.
11. Išsiugdyk įprotį būti fiziškai aktyvus bei reguliariai ir pakankamai ilsėtis nuo mokslų ir kitų pareigų tiek aktyviai nuo jų atsitraukiant ir užsiimant kita veikla, tiek pasyviai - skiriant pakankamai laiko miegui. Atsakingai ribok ekrano laiką.
12. Turėti psichologinių ar socialinių iššūkių yra normalu ir kreiptis pagalbos nėra gėda. Priešingai turėtum didžiuotis, jog rūpiniesi ne tik savo fizine, bet ir psichine bei socialine sveikata. Todėl jeigu namuose, mokykloje ar už namų ir mokyklos ribų patiri nerimą keliančių psichologinių ar socialinių iššūkių, pakalbėk apie tai su tėvais ar globėjais ar mokytojais arba kreipkis į psichologą ar gydytoją.

2.5.3. Rekomendacijos tėvams

1. Sveikatai palankios mitybos rekomendacijos yra skirtos visai šeimai, tai yra tiek vaikams, tiek suaugusiems. Labai svarbu, kad siekiant pakeisti vaiko valgymo įpročius į sveikatai palankesnius į šį procesą besąlygiškai įsitrauktų visa šeima. Tik keičiant visos šeimos valgymo įpročius ir gyvenimo būdą galima pasiekti ilgalaikių ir tvarių bei fizinei ir psichinei sveikatai palankių rezultatų.
2. Pagrindinis vaiko ir šeimos valgymo įpročių keitimo tikslas - sveikata. Antsvoris ir nutukimas - ligos, kurios vis dažniau diagnozuojamos ne tik suaugusiems, bet ir vaikams bei paaugliams. Todėl tokiais atvejais gydytojai rekomenduoja mažinti svorį siekiant sumažinti riziką sirgti su padidėjusiu svoriu susijusiomis ligomis. Visgi labai svarbu ypač vaikų ir paauglių grupėse visais atvejais akcentuoti sveikatai palankios mitybos naudą bendrai sveikatai, bet ne izoliuotai svoriui. Toks požiūris palankesnis ir tvaresnis ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai.
3. Naudokite tinkamą žodyną. Bendraudami su vaikais ir paaugliais venkite maistą skirstyti į "gerą", "blogą", "leidžiamą", "draudžiamą". Taip pat apsvarstykite terminus "sveikas" ir "nesveikas" maistas ir dažniau rinkitės "sveikatai palankus" ir "sveikatai nepalankus" maistas. Emociškai neutralusnis

žodynas vartojamas apibūdinant maistą sukurs visapusiškai sveikesnį tiek fizinį, tiek psichologinį santykį su maistu.

4. Vaiko ir šeimos valgymo įpročius keiskite iš lėto darydami nedidelius pakeitimus. Staigios ir didelės intervencijos sukels stresą vaikui ir visai šeimai, todėl siekiant ilgalaikių rezultatų būkite kantrūs ir nuoseklūs. Nebūkite per griežti nei vaikui, nei sau - valgymo įpročius keičiate ne dėl varžybų ar rezultatų, todėl procesui kartais vykstant ne pagal planą jokiais būdais nemoralizuokite ir nebauskite nei vaiko, nei savęs. Jokio maisto neuždrauskite valgyti nei vaikams, nei sau.
5. Planuokite visos šeimos ir vaiko valgymo režimą bei maisto pasirinkimą. Planavimas padės ne tik sukurti sveikatai palankios mitybos struktūrą, bet taip pat išugdys ilgalaikę rutiną bei discipliną. Su vaiku ne tik planuokite, bet ir tarkitės dėl maisto pasirinkimo, atsižvelkite į jo norus, įtraukite jį į gaminimo procesą parinkdami jo amžiui tinkamas užduotis. Nepriklausomai nuo vaiko amžiaus stenkitės valgyti drauge prie stalo skiriant tam pakankamai laiko. Jeigu dėl itin skirtingo mokslo ir darbo šeimos narių režimo to padaryti nepavyksta, raskite kelias minutes bent kartą per dieną prisėsti drauge išgerti arbatos, o savaitgaliais drauge ne tik gaminti, bet ir susėsti lėtai pavalgyti bei pabendrauti.
6. Daugiausiai valgykite namuose gaminto maisto. Valgant namuose gamintą maistą jūs galite kontroliuoti jo sudėtį ir porcijų dydžius, tai yra patiekalų maistinę ir energinę vertę. Be to, vaikai valgydami namuose gamintą maistą taip pat ugdo savo būsimą požiūrį į maisto kultūrą, lavina maisto ruošimo gebėjimus bei pažinimą, kas jam turės reikšmingos įtakos suaugus. Nėra būtinybės kasdien ruošti šviežių maistą - galima gaminti ne vienai dienai ir maistą kitą dieną pasišildyti.
7. Pasirūpinkite vaiko maistu namuose ir mokykloje. Skirtingo amžiaus vaikai turi skirtingas galimybes pasirinkti arba pasigaminti maistą savarankiškai - kuo jaunesnis vaikas, tuo šių galimybių mažiau arba visai nėra. Todėl daugiausiai tėvai yra atsakingi už tai, kokį maistą vaikas valgo namuose ir iš dalies mokykloje. Negana to, net ir vyresni vaikai ir paaugliai neretai turi per mažai įgūdžių, sąlygų ir galimybių pasigaminti maistą ar apskritai nelinkę tam skirti dėmesio. Todėl tokiu atveju, be tėvų pagalbos priima paprastesnius sprendimus, pavyzdžiui, rinktis greitą maistą arba iš viso nevalgyti. Tėvų atsakomybė yra aprūpinti vaiką ar paauglį aukštos maistinės vertės maistu tiek namuose, tiek suruošiant pietų dėžutę ar maisto termosą į mokyklą.
8. Neverskite vaiko valgyti. Nevalgių, išrankių vaikų arba vaikų, kurie linkę valgyti selektyviai ir monotoniškai bei priešinasi naujiems maisto produktams, nespaukite. Leiskite ir paraginkite juos ragauti, bet palikti laisvę nesuvalgyti. Įtraukite į gaminimo procesą, žaiskite, drauge sugalvokite užduotis, kurkite receptus, leiskite vaikams patiems gaminti arba tiesiog pažaisti su maisto produktais taip juos labiau pažįstant. Apsvarstykite, ar pastovus kitokio nei likusiai šeimos daliai maisto gaminimas vaikui yra racionalus sprendimas ir ilgalaikę perspektyvoj pagelbės vaikui praplėsti jo racioną ir pamėgti naują maistą.
9. Nenaudokite maisto, kaip prizo už nuopelnus arba kaip paguodos po nesėkmių ar nuliūdus. Bet koks maistas turi likti tik maistu, kuris gali būti kasdieninis maistas, savaitgalių maistas ir švenčių maistas. Bet vis tiek tai yra tik maistas, kuris papildo tam tikrus gyvenime vykstančius ritualus, tradicijas ir patenkina skonio pomėgius bei praturtina patyrimus.
10. Stenkitės namuose nuolatos ar visai neturėti žemos maistinės vertės produktų. Tai yra bet kokių saldumynų, konditerinių gaminių, sausų pusryčių, varškės sūrelių, saldžių jogurtų ir kitokių pieno produktų desertų, bulvių traškučių, spragėsių ir panašių kitų užkandžių. Taip pat ir įvairių perdirbtos

mėsos gaminių: dešrų, dešrelių, rūkytų ir vytintų gaminių bei šaldytų pusgaminių: koldūnų, virtinukų, žuvies pirštelių, picų, bandelių ir panašių kitų produktų.

11. Reguliariai gaminkite paukštienos, liesos mėsos, žuvies ir ankštinių daržovių patiekalus. Vienas iš pagrindinių patiekalų turėtų būti gaminamas iš paukštienos arba liesos mėsos, o ne rečiau nei 2-3 kartus per savaitę - iš žuvies, pirmenybę teikiant jūros žuviai. Bent kelis kartus per savaitę ruoškite ankštinių daržovių: žirnių, pupelių, avinžirnių, lęšių patiekalus. Maistą troškinkite, kepkite orkaitėje, ruoškite garuose ar virkite, bet kuo rečiau kepkite riebaluose. Patiekalus visai šeimai gardinkite įvairiais prieskoniais - nėra jokių prieskonių, kurie nerekomenduojami vaikams. Taip pajavairinsite maisto skonį ir sumažinsite druskos suvartojimą.
12. Pasirūpinkite, kad namuose nuolat būtų pakankamai daržovių ir vaisių. Be pagrindinių patiekalų, kurių kiekvienas turėtų būti pateikiamas su daržovėmis arba vaisiais, priminkite ir siūlykite vaikams daržoves ir vaisius užkandžiams. Pavyzdžiui, lazdelėmis supjaustytas morkas ar agurkus, skiltelėmis pjaustytą obuolį pabarstytą cinamonu ar keptą orkaitėje kriaušę su vanile. Vaisius valgomus kaip užkandžiai laikykite vaikams matomoje ir prieinamoje vietoje, kad vaikai turėtų galimybę pasiimti ir suvalgyti.
13. Kasdien gaminkite kruopų patiekalą arba patiekalą su kruopos. Virtų viso grūdo kruopų košė - vertingas pusryčių patiekalas visai šeimai. Kruopų košės rytais galima pajavairinti natūralus jogurtas pateikiamas su namuose gaminta granola iš įvairių aukštą maistinę vertę turinčių produktų: viso grūdo dribsnių, riešutų, sėklų, džiovintų uogų ir prieskonių. Jeigu pusryčiams pasirenkate kitokį patiekalą, kruopos puikiai tiks kaip garnyras ar sriubos, troškinio pietums arba vakarienei dalis.
14. Pasirūpinkite pakankamumu vaiko pieno produktų ir kiaušinių suvartojimu. Namuose visada turėkite įvairių natūralių pieno produktų ir pieno bei kiaušinių. Rinkitės liesus pieno produktus, kurių sudėtyje nėra pridėtinio cukraus, skonių ir spalvų. Pieno produktai ir kiaušiniai gali būti tiek pagrindinių valgių tiek užkandžių meniu - pavyzdžiui, varškė ar virti kiaušiniai pusryčiams, varškės apkepas ar omletas pietums ar vakarienei, pienas, jogurtas ar sūris užkandžiams. Jeigu kas nors iš šeimos narių turi laktozės netoleravimo požymių, stebėkite ir vaiko savijautą ir esant reikalui parinkite pieno produktus be laktozės.
15. Priminkite ir pasiūlykite atsigerti vandens. Vaikai, ypač jaunesnio amžiaus, ne visada identifikuoja troškulį, todėl stenkitės jiems reguliariai priminti ir aktyviai pasiūlyti atsigerti vandens arba arbatos.
16. Drauge su vaikais rodydami jiems pavyzdį būkite reguliariai fiziškai aktyvūs. Taip pat tiek aktyviai, tiek pasyviai ilsėkitės skiriant pakankamai laiko ramybei ir miegui. Drauge su vaikais ribokite laisvalaikio ekrano laiką.
17. Būkite budrūs dėl vaikų ir paauglių valgymo sutrikimų. Jeigu pastebėjote, jog jūsų vaikas vis dažniau tiesiogiai ar netiesiogiai išreiškia susirūpinimą savo svoriu ar kūno vaizdu, akcentuoja norą sumažinti svorį arba jau ėmėsi tam priemonių, kalba apie dietas arba jas išbando, atsisako valgyti su šeima ar viešose vietose, po valgio iš karto keliauja į tualetą arba sportuoti, atsirado pastebimi svorio svyravimai, merginoms sutrikimo menstruacijų ciklas, nedelsdami pasikalbėkite ir kreipkitės į gydytoją.
18. Būkite budrūs dėl vaikų ir paauglių žalingų įpročių ir priklausomybių: alkoholio, cigarečių, elektroninių ar kaitinamųjų cigarečių rūkymo, kitų tabako sudėtyje turinčių produktų ar narkotinių medžiagų vartojimo. Kylant įtarimui bendradarbiaukite su vaiku ar paaugliu, pedagogais, psichinės sveikatos ir kitais specialistais. Rodykite jiems sveiko gyvenimo būdo pavyzdį.

19. Rūpinkitės šeimos ir vaikų psichologine sveikata ir kylant iššūkiams kreipkitės psichologinės pagalbos.

2.5.4. Rekomendacijos specialistams

1. Pateikdami mokiniams informaciją apie mitybą ir sveikatą vadovaukitės tik tvirtai šiuolaikiniu mokslu pagrįstomis žiniomis ir patikimais šaltiniais. Pagrindinis tikslas yra perteikti vaikams ir paaugliams objektyvius sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo pagrindus ir ugdyti įgūdžius. Venkite pateikti oficialiems ir patvirtintiems šaltiniams prieštaraujančią asmeninę nuomonę ar subjektyvias savo ar kitų asmenų patirtis susijusias su sveikata ir mityba bei gyvenimo būdu siekiant išvengti informacijos netikslumų ar prieštaravimų.
2. Ugdydami mokinius sveikatai palankios mitybos žinių pasitelkite ne tik tradicines informacines priemones - įprastą teorijos dėstymą, bet ir praktinius užsiėmimus: žaidimus, viktorinas, konkursus ar varžytuves, maisto gaminimą, receptų kūrimą, degustavimą, apsipirkimą, augalų auginimą, filmų ir knygų ar straipsnių nagrinėjimą, edukacinių ekskursijų į restoranus organizavimą ir pan. Į mokymo procesą įtraukite projektus susijusius ne tik su sveikatai palankia mityba ir gyvenimo būdu, bet taip pat apie maisto švaistymo, tvarumo ir ekologijos problemas.
3. Bendraudami su vaikais ir paaugliais venkite maistą skirstyti į "gerą", "blogą", "leidžiamą", "draudžiamą". Taip pat apsvarstykite terminus "sveikas" ir "nesveikas" maistas ir dažniau rinkitės "sveikatai palankus" ir "sveikatai nepalankus" maistas. Emociškai neutralė žodynas vartojamas apibūdinant maistą padės sukurti visapusiškai sveikesnį tiek fizinį, tiek psichologinį santykį su maistu.
4. Vaikai ir paaugliai mokosi iš visų juos supančių suaugusiųjų, įskaitant ir pedagogus mokykloje ir užklasiniame veikloje. Todėl būkite jiems sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo pavyzdys.
5. Valgykite drauge su vaikais prie vieno stalo. Taip turėsite progą jiems parodyti pavyzdį bei pastebėti vaikų valgymo įpročius ir jų kaitą. Jeigu vaikus raginate į mokyklą atsinešti užkandžius ar pietus iš namų, darykite tą patį - tai puiki investicija ne tik į vaikų ugdymą, bet ir į savo sveikatą.
6. Su mokiniais, tėvais ar globėjais ir mokyklos bendruomene apsvarstykite galimybę klasėje nuolat turėti sveikatai palankių vertingų specialių laikymo sąlygų nereikalaujančių užkandžių: vaisių, daržovių, riešutų ir sėklų bei džiovintų vaisių ir uogų. Tam gali pasitarnauti ir vietiniai ūkininkai ar kiti šių produktų prekeiviai, o mokiniai tuo pačiu įgys socialinių bei ekologijos ir tvarumo žinių.
7. Su mokiniais, tėvais ar globėjais ir mokyklos bendruomene apsvarstykite galimybę įvesti taisyklę į mokyklą nesinešti sveikatai nepalankių žemos maistinės vertės produktų: saldumynų, konditerinių gaminių, varškės sūrelių, saldžių jogurtų ir kitokių pieno produktų desertų, bulvių traškučių, spragėsių ir kitų panašių žemos maistinės vertės užkandžių. Jeigu priimsite sutarimą, tuomet išsamiai aptarkite visą modelį ir galimas jo nesilaikymo pasekmes bei išimtis, pavyzdžiui, vieną kartą per mėnesį paskelbti saldumynų diena mokykloje.
8. Organizuokite edukacinius renginius skirtus ne tik mokiniams, bet ir jų tėvams siekiant ugdyti tvarius ir ilgalaikius vaikų ir paauglių sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo įpročius. Pasitelkite į pagalbą kvalifikuotus šioje srityje kompetentingus specialistus: gydytojus dietologus, kitų specialybių gydytojus, visuomenės sveikatos specialistus, dietistus, psichologus, kineziterapeutus,

maisto technologus, virtuvės šefus, ekologijos srityje dirbančius specialistus, darbuotojus dirbančius maisto labdaros ir paramos organizacijose.

9. Pamokų metu ir tarp pamokų priminkite ir pasiūlykite vaikams ir paaugliams atsigerti vandens. Vaikai, ypač jaunesnio amžiaus, ne visada identifikuoja troškulį, todėl stenkitės jiems reguliariai priminti ir aktyviai pasiūlyti atsigerti vandens arba arbatos. Patys tiek pamokų metu, tiek tarp pamokų taip pat vartokite pakankamai vandens.
10. Būkite fiziškai aktyvūs tarp pamokų kartu su vaikais - vaikščiokite ir lipkite laiptais užuot naudojęsi liftu. O pamokų metu, padarykite vaikams trumpas pajudėjimo pertraukėles, turėdami galimybę pamokos metu dažniau stovėkite arba vaikščiokite. Be sporto renginių pasvarstykite apie klasės ar mokyklos žingsnių turnyrus ar kitokius kasdieninius žaidimą primenančius motyvacinius metodus.
11. Būkite budrūs dėl mokinių, tiek mergaičių, tiek berniukų, valgymo sutrikimų. Jeigu pastebėjote vaiko ar paauglio svorio svyravimus, jei nepastebite jo valgant mokykloje, jei pastebite tiesiogiai ar netiesiogiai išreiškiamą susirūpinimą savo svoriu ar kūno vaizdu bei pastangas tai keisti, pavyzdžiui, laikantis dietų arba badaujant nedelsiant pasikalbėkite su mokiniu ir pasitvirtinus nuogąstavimams bendradarbiaukite su tėvais ar globėjais bei psichinės sveikatos specialistais.
12. Būkite budrūs dėl vaikų ir paauglių žalingų įpročių ir priklausomybių: alkoholio, cigarečių, elektroninių ar kaitinamųjų cigarečių rūkymo, kitų tabako sudėtyje turinčių produktų ar narkotinių medžiagų vartojimo. Kylant įtarimui bendradarbiaukite su mokiniu, tėvais ar globėjais, kolegomis, psichinės sveikatos ir kitais specialistais. Rodykite jiems sveiko gyvenimo būdo pavyzdį.
13. Rūpinkitės savo ir savo mokinių psichine sveikata ir pastebėję nerimą keliančių požymių bendradarbiaukite su tėvais ar globėjais bei kolegomis ir kitais specialistais.

2.6. Svorio stigma ir rekomendacijos

Problema. Svorio stigma, šališkumas (*weight bias*), diskriminacija – tai terminai apibūdinantys neigiamą su svoriu susijusį požiūrį, įsitikinimus, prielaidas ir išankstinę nuomonę ar nuosprendį visuomenėje apie žmones turinčius didesnę svorį. [20]

Atliekant mokslinius tyrimus daugėja įrodymų, kad svorio stigma sukelia neigiamas psichologines, fiziologines ir socialines pasekmes. Nutukimu sergantys žmonės susiduria su nelygybe ir išankstiniu nusistatymu įvairiose su darbu ar kitomis veiklomis susijusiose srityse, patiria stigmatizaciją tarpasmeniniuose santykiuose ir žiniasklaidoje bei kitoje viešojoje erdvėje. [21]

Vaikai patiria kritiką, erzinimus, patyčias, viktimizaciją, išskiriantį mokytojų, šeimos narių, draugų požiūrį į juos, kas gali sukelti socialinę atskirtį, marginalizaciją, socialinę nelygybę ir neigiamus padarinius sveikatai. [22] Tyrimų duomenimis beveik trečdalis - 27 proc. mokinių patiria erzinimus dėl svorio. [23] Tarp paauglių, kurie kreipiasi dėl nutukimo gydymo, svorio stigmą paplitimas siekia net 64 proc. 80 % stigmą truko >1 metus, o > 33 % – ≥ 5 metus. [24, 25] Pastebima, kad dar ikimokyklinio amžiaus vaikai neigiamus charakterio bruožus susieja su didesniu kūno dydžiu. Tam įtakos turi žiniasklaidos ir medijų įtaka vaikų ir paauglių stigmatizacijai. Pastebėta, kad vaikų žiniasklaidoje vizualiai liekni veikėjai dažnai vaizduojami kaip malonūs, populiarūs ir patrauklūs, o priešingai - didesnio kūno sudėjimo personažai vaizduojami kaip agresyvūs, nepopuliarūs, blogi, nesveiki ir humoro ar pajuokos taikiny. [8] Net ir klasikiniuose kūriniuose, kaip pavyzdžiui, "Čipolino nuotykių" neigiamas personažas pomidoras vaizduojamas ne tik kaip piktas, pavydus ir veidmainis, bet ir storas. Tokia informacija nuo

ankstyvos vaikystės turi įtakos formuojantis nesąmoningoms vaiko, o vėliau suaugusio žmogaus asociacijoms ir stereotipams perkeltiant juos į realų gyvenimą.

Visgi tiesioginė svorio stigmatos, šališkumo ir diskriminacijos problema dažniausiai patiriama iš bendraamžių, tėvų ar globėjų bei kitų šeimos narių, pedagogų, jų tarpe ir užklausinės veiklos vadovų bei trenerių, medicinos personalo.

Svoris ar kūno formos - tai dažniausia ir pagrindinė patyčių problema tarp bendraamžių. [26] Tyrimų duomenimis, tarp paauglių gydomų dėl nutukimo 37 proc. patyrė erzinimus ar patyčias dėl svorio iš vieno iš tėvų. 53 proc. patyrė svorio stigmą iš motinos, 44 proc. iš tėvo. [24, 27] Pastebima, kad pedagogai turi mažesnius fizinių, socialinių ir akademinų gebėjimų lūkesčius mokiniams turintiems atsvorį nei tiems, kurie atsvorio neturi. [28]

Pasekmės:

1. *Emocinės ir psichologinės.* Nėra abejojama, kad svorio stigma turi neigiamas pasekmes pirmiausiai emocinei sveikatai. Patiriamas šališkumas dėl svorio siejamas su žema savigarba ir blogesniu santykiu su savo kūno vaizdu. Tyrimų duomenimis, vaikai ir paaugliai patiriantys diskriminaciją dėl svorio turi didesnę riziką sirgti depresija, patirti nerimo sutrikimą, pradėti vartoti psichoaktyvias medžiagas. Vaikų ir paauglių patiriančių svorio stigmą grupėse registruojami dažnesni savęs žalojimo ir savižudybės atvejai. Tyrimų duomenimis, mintys apie savižudybę ir bandymai nusižudyti net 2 kartus dažnesni tarp berniukų ir mergaičių, kurie patyrė patyčias dėl svorio.
2. *Socialinės ir akademinės.* Tyrimų duomenimis, paaugliai turintys atsvorio ar sergantys nutukimu patiria didesnę socialinę izoliaciją ir rečiau savo bendraamžių yra įvardinami kaip draugai. Daugiau nei 60 proc. 9–11 metų vaikų turinčių atsvorio tiki, kad jie turės daugiau draugų, jei jiems pavyks sumažinti svorį. Pastebėta, kad mokiniai rečiau suteikia pagalbą atsvorio turintiems bendraamžiams. Dalis paauglių patiriančių patyčias dėl svorio vengia eiti į mokyklą, pablogėja jų mokymosi rezultatai.
3. *Fizinio aktyvumo pasekmės.* Tyrimų duomenimis, jaunuoliai patiriantys patyčias dėl svorio mažiau fiziškai aktyvūs. Taip pat jaučiasi mažiau pasitikintys savo fiziniu pajėgumu. Paaugliai patiriantys svorio stigmą linkę vengti įvairių veiklų mokykloje įskaitant ir fizinio lavinimo pamokas. 85 % mokinių teigia matę tarp bendraamžių su svoriu susijusias patyčias iš bendraamžių per fizinio lavinimo pamokas.
4. *Sveikatai nepalankiems valgymo įpročiams.* Svorio stigmatizavimas gali sustiprinti svoriui ir sveikatai nepalankius valgymo įpročius, dėl ko svoris bus linkęs dar labiau didėti. Atliekant tyrimus, nustatytas ryšys tarp ankstyvos erzavimo dėl svorio patirties ir netvarkingų valgymo įpročių vėliau. Tėvų erzavimas dėl svorio susijęs su emociniu valgymu ir persivalgymu tarp mergaičių. Tiriant jaunas suaugusias moteris nustatyta, kad tos, kurios vaikystėje patyrė erzavimą dėl svorio, dažniau turėjo sveikatai nepalankius valgymo įpročius.
5. *Svorio didėjimui.* Tyrimų duomenimis, paauglystėje patirtos patyčios dėl svorio tiek mergaitėms, tiek berniukams susiję su didesniu KMI praėjus 15 metų tarp moterų ir vyrų. Mergaitėms patyrusioms svorio stigmą turėti atsvorį arba sirgti nutukimu rizika padidėja 64-66 proc. Erzavimas ir patyčios dėl svorio šeimoje sukelia didesnę nutukimo riziką nei patyčios iš draugų ir mokytojų. [8]

Sprendimai ir rekomendacijos:

1. *Švietimas.* Nutukimas - kompleksinė lėtinė liga, kai nenormalus arba perteklinis kūno riebalų kiekis sutrikdo sveikatą, padidina ilgalaikių komplikacijų riziką ir sumažina gyvenimo trukmę. [29] Nutukimas suprantamas ne tik kaip kitų ligų rizikos veiksnys, bet ir kaip savarankiška liga. [30] Padidėjęs svoris, antsvoris arba nutukimas nėra žmogaus apsileidimas, jo asmenybės ar charakterio bruožas – tai lėtinė liga reikalaujanti daugiadisciplininio ilgalaikio gydymo. Viena iš įvardinamų svorio stigmos ir šališkumo priežasčių – tai švietimo trūkumas apie nutukimą kaip ligą ir jos priežastis, kurias apima biologiniai veiksniai (genetiniai, epigenetiniai, neurohormoniniai mechanizmai, lėtinės ligos ir medikamentai), sociokultūriniai veiksniai, aplinkos veiksniai, psichologiniai veiksniai ir individualūs veiksniai bei patirtys.
2. *Tinkamos terminologijos ir žodyno vartojimas.* Nutukimas yra liga, todėl norint apibūdinti žmogų turintį per didelį svorį tinkamos frazės gali būti “sergantis nutukimu”, “turintis antsvorį” ar tiesiog “turintis didesnę svorį”. Rekomenduojama nevertoti žodžių “nutukęs”, “nutukėlis”, “storas”, “storulis”, “storuliukas” ir kitų panašių neigiamą kanotaciją turinčių žodžių.

Kalbant apie žmogų, vartojamas antsvoris (antsvoris – žmogaus svoris, viršijantis jo normalią kūno masę), o kalbant apie kitus sveriamus dalykus (pvz., krovinius) vartojamas viršsvoris (transporto priemonės viršsvoris, krovinio viršsvoris, bagažo viršsvoris ir pan.). [31]

3. *Asmeninio požiūrio į svorį įsivertinimas.* Tiek tėvams, tiek pedagogams bei kitiems su vaikais ir paaugliais dirbantiems specialistams svarbu suprasti savo asmeninį požiūrį į svorį, padidėjusį svorį ir nutukimą. Tam yra sukurta įrankių, kurių pagalba galima objektyviai įvertinti galimą subjektyvų šališkumo svoriui buvimą. Nuoroda į viena iš priemonių - <https://implicit.harvard.edu/implicit/Study?tid=-1>.
4. *Rekomendacijos tėvams, globėjams ir pedagogams:*
 - Bendraudami su vaikais ir paaugliais pirmiausia apsvarstykite savo vertybes, įsitikinimus ir vartojamą žodyną kalbant apie svorį ir išvaizdą.
 - Pateikite vaikams ir paaugliams objektyvią informaciją apie svorio stigmos ir patyčių dėl svorio ir kūno vaizdo problemą, jos paplitimą ir pasekmes. Drauge diskutuokite apie galimus sprendimo būdus iš vaikų ir paauglių perspektyvos.
 - Švieskite vaikus ir paauglius apie kūno dydžio ir vaizdo biologines, genetines, antropologines ir kitokias priežastis. Diskutuokite apie natūralius ir normalius bei neišvengiamus kūno dydžio ir vaizdo pasikeitimus augant ir bręstant bei šių pokyčių priėmimą.
 - Mokykite vaikus ir paauglius tiek fizinės, tiek emocinės empatijos bei pagarbos.
 - Diskutuojant apie patyčias su vaikais ir paaugliais įtraukite ir patyčių dėl svorio ir išvaizdos temą.
 - Puoselėkite požiūrį, kad kiekvieno žmogaus kūnas yra skirtingas ir unikalus ir turi būti priimamas, vertinamas ir branginamas. Kiekviename kūne nepriklausomai jo dydžio ir vaizdo yra unikali niekada nepasikartojusi ir nepasikartosianti asmenybė su savo charakteriu, žavesiu, žiniomis, gebėjimais, patirtimis, visais jausmais, santykiais, esminiais poreikiais ir visu kitu, kas bendražmogiška ir visai nepriklauso nuo svorio, ūgio, plaukų ar akių spalvos.
 - Ugdykite vaikus ir paauglius kritiškai vertinti įvairius žiniasklaidos pranešimus ir socialinės erdvės turinį susijusį su išvaizda. Svoris ir išvaizda dažnai siejami su laime, meile, populiarumu ir priėmimu bei pritapimu.

- Niekada negėdykite, nesišaiptykite, nebarkite, nebauskite ir negrasinkite vaikams ar paaugliams dėl jų svorio, valgomo maisto ar fizinio krūvio.
- Mokykite vaikus ir paauglius supratimo apie intuityvų ir sąmoningą valgymą, sotumo ir alkio signalus.
- Skatinkite ir palaikykite vaikų ir paauglių sveiką gyvenimo būdą įskaitant ir fizinį krūvį nepriklausomai jų kūno dydžio.
- Būkite sveiko požiūrio į svorį ir kūno vaizdą bei sveiko gyvenimo pavyzdys. Patys nesivadovaukite jokiais populiariomis dietomis, kritiškai vertinkite įvairią ne visada mokliškai pagrįstą informaciją žiniasklaidoje ir socialinėje erdvėje. O jeigu keičiate savo valgymo ir gyvenimo įpročius, kaip tikslą akcentuokite sveikatą, bet ne svorį.
- Bendradarbiaukite su aukštos kvalifikacijos psichinės sveikatos specialistais turinčiais svorio šališkumo, patyčių dėl svorio ir išvaizdos, valgymo sutrikimų srityje.

2.7. Užduotys ir savikontrolės klausimai

Užduotys yra skirtos mokyklinio amžiaus vaikams kartu su tėvais, specialistų pagalba įsisavinti teorines žinias ir atlikti kūrybines užduotis, kurios padės ugdyti sveikos mitybos įpročius, kurti sveikos gyvensenos dienos rutinas kartu su šeima.

Individuali UŽDUOTIS Nr. 1 „ŽMOGAUS ENERGIJOS IR GYVYBĖS MEDŽIAGOS“

1. Užpildykite žemiau pateiktą 1 lentelę, sudarydami sąrašą medžiagų, reikalingų žmogaus gyvybinei energijai ir fiziniam aktyvumui palaikyti.
2. Prie kiekvienos medžiagos 1 lentelėje įrašykite po 2-3 maisto produktus, kuriuose yra gausu šios medžiagos.
3. Šypsėnėle pažymėkite medžiagas, kurios Jūsų nuomone dominuoja Jūsų mityboje. Pasvarstykite, ar Jūsų mityba atitinka specialistų rekomendacijas.
4. Užduoties rezultatais pasidalinkite su tėvais, aptarkite.

1 lentelė. Medžiagos ir produktai.

Ei. Nr.	Medžiagos pavadinimas	Produkto pavadinimas	😊

Individuali UŽDUOTIS Nr. 2
„SUSIKURK SAVO MAISTO DIENOS PASIRINKIMO PIRAMIDĘ“

1. Norint atlikti šią užduotį, privalote žinoti „Maisto pasirinkimo piramidės“ sudedamąsias dalis ir jos formavimo principus. Išvardinkite jas ir apibūdinkite. Rezultatus surašykite į 2 lentelę.

2 lentelė. Maisto pasirinkimo piramidės elementai

Piramidės elementas	Aprašymas

2. *Kai jau žinai „Maisto pasirinkimo piramidės“ kūrimo taisykles, gali pats (-i) susikurti savo piramidę. Būk kūrybiškas.*
3. *Savo dienos maisto pasirinkimo piramidę pristatyk bendramokslams, šeimai. Paaiškink, kodėl rinkaisi vienus ar kitus produktus. Ar tikrai laikeisi visų taisyklių ir rekomendacijų, kurdamas savo maisto piramidę.*
4. *Pasvarstyk, ar visi galėtų naudotis tavo dienos maisto pasirinkimo piramide. Kodėl?*

Individuali UŽDUOTIS Nr. 3
„GERASIS IR BLOGASIS „AŠ“
paaugliams

Atliekant šią užduotį būtina žinoti sveikos mitybos rekomendacijos, kurios pateiktos 2.6.2. skyriuje „Rekomendacijos paaugliams” ir medžiagas, kurios suteikia organizmui energijos ir sveikatos.

1. Jūsų užduotis yra prie kiekvienos rekomendacijos 3 lentelėje. „Gerasis ir blogasis „aš“ parašyti ar Jums pavyksta jas įgyvendinti, ar ne. Atsakymams pasirinkti „Taip“, „Ne“, „Iš dalies“.
2. Gautus rezultatus aptarkite su specialistais ir tėvais.
3. Prie atsakymų „Ne“ ir „Iš dalies“ suformuluokite po vieną siekinį (tikslą, uždavinį), kaip keisite situaciją iš „Ne“ ar „Iš dalies“ į „Taip“.
4. ***Jeigu Jūsų atsakymai visur bus teigiami, Jūs galite būti pavyzdys, kaip reikia laikytis sveikos mitybos principų. Savo patirtimis galite pasidalinti su bendramoksliais, paruošdami jiems savo gerosios patirties pristatymą, pasitelkiant savo kūrybiškumą. Tai gali būti sukurta istorija iš Jūsų gyvenimo, eilėraštis, plakatas, komiksas ar panašiai. Būkite kūrybingi.***

3.Lentelė. Gerasis ir blogasis „aš“

	<i>Taip</i>	<i>Ne</i>	<i>Iš dalies</i>	<i>Siekinys</i>
Pradėk dieną pirmiausia pasirūpindamas vienu esminių savo kūno poreikių - nepraleisk pusryčių				
Aprūpink savo organizmą visomis reikalingomis maistinėmis medžiagomis - valgyk pagrindinius tris dienos valgius.				
Kūnas mėgsta discipliną ir rutiną, bet ne chaosą - todėl valgyk užkandžius, bet neužkandžiauk.				
Padėk savo kūnui sklandžiai bręsti valgydamas pakankamai baltymais turtingo maisto. Baltymai yra pagrindinė statybinė medžiaga organizme.				
Padėk augti ir stiprėti savo kaulams. svarbu organizmą aprūpinti tinkamu kiekiu kalcio - pagrindine kaulų sveikatai reikalinga mineraline medžiaga.				
Aprūpink savo organizmą pakankamu vandens kiekiu. Be pakankamo kiekio organizmo skysčių sklandžiai nevyksta jokie fiziologiniai procesai, todėl išsiugdyk įprotį kasdien išgerti 6-8 stiklines vandens.				
Ribok saldumynus, sūrius užkandžius ir kitokius žemos maistinės vertės produktus bei greitą maistą				
Nesilaikyk jokių dietų ar iššūkių. Sveikatai palanki ir subalansuota dieta yra vienintelis kelias į gerą tiek fizinę, tiek psichinę sveikatą.				
Nevartok jokių maisto papildų ar kitokių preparatų be gydytojo paskyrimo.				
Sveikatai žalingi ir pavojingi įpročiai sukelti priklausomybes nėra kieta. Todėl nepradėk vartoti				

alkoholio, rūkyti cigarečių, elektroninių ar kaitinamųjų cigarečių, vartoti kitų tabako sudėtyje turinčių produktų ar vartoti narkotinių medžiagų.				
Išsiugdyk įprotį būti fiziškai aktyvus bei reguliariai ir pakankamai ilsėtis nuo mokslų ir kitų pareigų tiek aktyviai nuo jų atsitraukiant ir užsiimant kita veikla, tiek pasyviai - skiriant pakankamai laiko miegui. Atsakingai ribok ekrano laiką.				

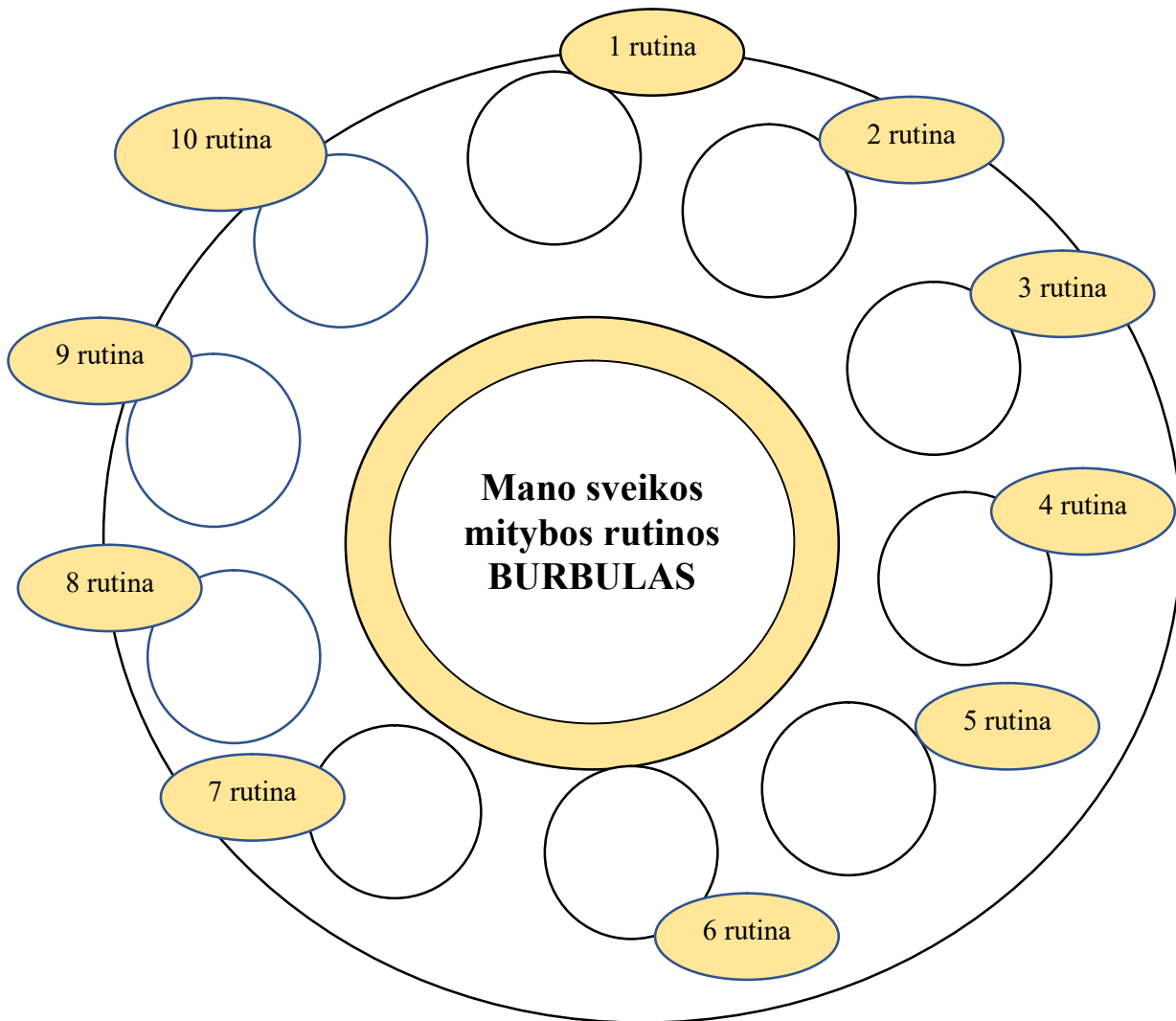
Individuali UŽDUOTIS Nr. 4
„MANO SVEIKOS MITYBOS RUTINOS BURBULAS“

Vaikams (rekomenduojama kartu su tėvais)

Norint atlikti šią užduotį, vaikai turi žinoti rekomendacijas, kurios pateiktos skyrelyje 2.5.1. Rekomendacijos vaikams.

1. Kartu su specialistais ar tėvais, vaikai sukuria savo sveikos mitybos rutiną. Į žemiau pateiktą 1 pav. (schemą). Mano sveikos mitybos rutinos burbulas, vaikai surašo savo sveikos mitybos rutiną, kuri lydi juos kiekvieną dieną šeimoje.
2. Savo "rutinos burbulą" palygina su 2.5.1. skyrelyje pateiktomis rekomendacijomis.
3. Kartu su bendramoksliais, specialistais ir šeimos nariais aptaria rezultatą t.y. kokių rekomendacijų yra laikomasi, kokių ne. Kodėl? Ką reikia daryti, kad teisingai sudėlioti savo sveikos mitybos dienos rutiną?
4. *Siekiant sveikos gyvensenos modelio stiprinimo šeimose, rekomenduojama šią užduotį paversti kūrybine visos šeimos užduotimi – sukurti „Šeimos sveikos mitybos rutinos burbulą“, diskutuojant ir tenkinant visų šeimos narių lūkesčius bei galimybes.*
5. *Pagal poreikį 1 pav. schemoje galima sumažinti ar padidinti rutinų skaičių. Sprendi Tu.*

1 pav. Mano/šeimos sveikos mitybos rutinos burbulo schema



LITERATŪROS IR KITŲ INFORMACIJOS ŠALTINIŲ SĄRAŠAS:

I DALIS:

1. Adaškevičienė E. Vaikų sveikatos ugdymas pedagoginiu aspektu. Vilnius, 1998.
2. EUROFITAS, Fizinio pajėgumo testai, metodika, Lietuvos moksleivių fizinio pajėgumo rezultatai, Vobeikienė, Kavaliauskas, 2002. Nuoroda į šaltinį: http://smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Mityba_ir_fizinis_aktyvumas/Literatura/Eurofitas_moksleiviu.pdf
3. FIZINIO AKTYVUMO MATAVIMO METODAI, Janonienė ir kt, 2014. Nuoroda į šaltinį: [https://hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2014.3\(66\)/VS%202014%203\(66\)%20LIT%20A%20Fizinis%20aktyvumas.pdf](https://hi.lt/uploads/pdf/visuomenes%20sveikata/2014.3(66)/VS%202014%203(66)%20LIT%20A%20Fizinis%20aktyvumas.pdf)
4. Fizinio aktyvumo skatinimas ir fizinės veiklos programų vykdymas darbo vietose, Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras, 2021. Nuoroda į šaltinį: http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Patarimai/GAIRES_FA_DARBE_pat_aisytas_re.pdf
5. FUNKCINIŲ JUDESIŲ VERTINIMAS. Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Kairiūkštienė Ž, LSU.
6. Metodinės rekomendacijos žmogaus saugos ir sveikatos modulių 9–10 (I–II gimnazijos) klasėms programoms įgyvendinti (Jankauskienė ir kiti, 2014)
7. MOKINIŲ FIZINIS AKTYVUMAS IR SVEIKATA, Metodinė-informacinė medžiaga, skirta visuomenės sveikatos priežiūros specialistams bei pedagogams, Zumeras, Gurskas, 2012. Nuoroda į šaltinį: <https://www.ssus.lt/ssusadmin/kiti/lmitkcedit/uploads/files/Rekomendacijos%20mokini%C5%B3%20ofizinio%20aktyvumo%20ir%20sveikatos%20tema.pdf>
8. Proškuviene R. Sveikatos ugdymo įvadas. 2004
9. PUSIAUSVYROS TESTAVIMAS. Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Kairiūkštienė Ž, LSU.
10. Trumpoji fizinio aktyvumo intervencija. Metodinė medžiaga paskaitoms, parengė Brazdžionytė R, LSMU, 2021
11. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Nuoroda į šaltinį: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>

II DALIS

1. Noncommunicable diseases in 53 countries: WHO/Europe presents new visual data tool. WHO. 5 January 2022. Tikrinta 2022-09-22 <https://www.who.int/europe/news/item/05-01-2022-noncommunicable-diseases-in-53-countries-who-europe-presents-new-visual-data-tool>
2. Better food and nutrition in Europe: a progress report monitoring policy implementation in the WHO European Region. WHO. 2018.
3. Rippin H, Hutchinson J, Evans C, Jewell J, Breda J, Cade J. Adult nutrient intakes from current national dietary surveys of European populations. *Nutrients*. 2017.
4. R. Bartkevičiūtė, A. Barzda, G. Bulotaitė, R. Miliauskė, V. Drungilas. Mokyklinio amžiaus vaikų mitybos ir fizinio aktyvumo tyrimo (2019) ataskaita. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras. 2019-12-31. Vilnius.
5. Inchley J, Currie D, Jewell J, Breda J, Barnekow V. Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014. *Observations from the Health*

Behaviour in School-aged Children (HBSC) WHO collaborative cross-national study. Copenhagen: World Health Organization Regional Office for Europe; 2017 (http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0019/339211/WHO_ObesityReport_2017_v3.pdf, accessed 11 November 2017)

6. Addressing weight stigma. *Lancet Public Health*. 2019 Apr;4 (4):e168.
7. Andrea M. Haqq et al. The Complexity and Stigma of Pediatric Obesity. *Child Obes*. June 2021; 17(4): 229–240.
8. Stephen J. Pont, MD et al. Stigma Experienced by Children and Adolescents With Obesity. *Pediatrics* (2017) 140 (6): e20173034.
9. Europos Sąjungos Taryba. Užimtumo, socialinės politikos, sveikatos ir vartotojų reikalų tarybos posėdis. Išvados „Sveika vaikų mityba – sveika Europos ateitis“ Briuselis. 2018 m. birželio 22 d. <https://data.consilium.europa.eu/doc/document/ST-9796-2018-INIT/lt/pdf>
10. Food and nutrition policy for schools. Programme for Nutrition and Food Security WHO Regional Office for Europe Copenhagen. 2006.
11. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymas "Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 "Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo" pakeitimo. 2016 m. birželio 23 d. Nr. V-836. Vilnius.
12. U.S. Department of Health and Human Services and the U.S. Department of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans 2020-2021. 9th ed. December 2020. https://www.dietaryguidelines.gov/sites/default/files/2020-12/Dietary_Guidelines_for_Americans_2020-2025.pdf
13. Jessica Renzella, Nick Townsend, Jo Jewell, João Breda, Nia Roberts | Mike Rayner | Kremlin Wickramasinghe. Health Evidence Network synthesis report . What national and subnational interventions and policies based on Mediterranean and Nordic diets are recommended or implemented in the WHO European Region, and is there evidence of effectiveness in reducing noncommunicable diseases? WHO. 2018.
14. Healthy diet / World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean. 2019. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/325828/EMROPUB_2019_en_23536.pdf
15. Guideline. Sugars intake for adults and children. World Health Organization, 2015. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149782/9789241549028_eng.pdf
16. Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija. Prevencijos centras. Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. Vilnius. 2020. http://www.smlpc.lt/media/image/Naujienoms/2017%20metai/Mityba%20ir%20fizinis%20aktyvumas/Sveikos_ir_tvarios_mitybos_rekom.pdf
17. The British Dietetic Association. Food Factsheet: Fad diets. BDA September 2021.
18. Jomana Khawandanah, Ihab Tewfik. Fad Diets: Lifestyle Promises and Health Challenges. *Journal of Food Research*; Vol. 5, No. 6; 2016.
19. Dieting in adolescence. *Paediatr Child Health*. 2004 Sep; 9(7): 487–491.
20. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ* August 04, 2020 192 (31) E875-E891
21. Addressing weight stigma. *Lancet Public Health*. 2019 Apr;4(4):e168.

22. Andrea M. Haqq et al. The Complexity and Stigma of Pediatric Obesity. *Child Obes.* June 2021; 17(4): 229–240.
23. Lampard AM, MacLehose RF, Eisenberg ME, et al. . Weight-related teasing in the school environment: Associations with psychosocial health and weight control practices among adolescent boys and girls. *J Youth Adolesc* 2014;43:1770–1780
24. Puhl RM, Peterson JL, Luedicke J. Weight-based victimization: Bullying experiences of weight loss treatment-seeking youth. *Pediatrics* 2013;131:e1–e9.
25. Van Geel M, Vedder P, Tanilon J. Are overweight and obese youths more often bullied by their peers? A meta-analysis on the correlation between weight status and bullying. *Int J Obes (Lond)* 2014;38:1263–1267
26. Puhl RM, Luedicke J, Heuer C. Weight-based victimization toward overweight adolescents: observations and reactions of peers. *J Sch Health.* 2011;81(11):696–703
27. Andreyeva T, Puhl RM, Brownell KD. Changes in perceived weight discrimination among Americans, 1995-1996 through 2004-2006. *Obesity (Silver Spring).* 2008;16(5):1129–1134
28. Peterson JL, Puhl RM, Luedicke J. An experimental assessment of physical educators' expectations and attitudes: the importance of student weight and gender. *J Sch Health.* 2012;82(9):432–440
29. Obesity in adults: a clinical practice guideline. *CMAJ* August 04, 2020 192 (31) E875-E891.
30. Ramos Salas X, Forhan M, Caulfield T, Sharma AM, Raine K. A critical analysis of obesity prevention policies and strategies. *Can J Public Heal.* 2017;108(5-6):e598-e608.
31. VLKK. Konsultacijų bankas. <https://vlkk.lt/konsultacijas/3583-antsvoris-virssvoris>.

Kiti naudingi šaltiniai:

1. http://www.smlpc.lt/media/file/Skyrius_info/Metodine_medziaga/Zaidimas%2010%20patarimu%20kai%20maitintis%20geras.pdf
2. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/>
3. https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/parent_hb_en.pdf
4. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/tools-resources/nutrition.htm>
5. <https://www.nutrition.gov/topics/nutrition-life-stage/children/kids-corner>
6. <https://health.clevelandclinic.org/healthy-eating-for-kids/>
7. <https://www.colormehealthy.com/eat-smart/>
8. <https://foodhero.org/monthly>
9. https://www.fao.org/school-food/resources/publications/en/?page=8&ipp=5&no_cache=1
10. <https://resourcecentre.savethechildren.net/document/nutrition-education-primary-schools-planning-guide-curriculum-development/>
11. <https://heas.health.vic.gov.au/early-childhood-services/curriculum-activities/healthy-eating-games-and-activities>

12. <https://web.extension.illinois.edu/foodfun/teacher.cfm>
13. https://www.cdc.gov/healthyschools/nutrition/pdf/321123-A_FS_SchoolNutrition.pdf
14. <https://www.apa.org/obesity-guideline/discussing-weight/talking-to-children.pdf>
15. <https://implicit.harvard.edu/implicit/selectatest.html>
16. <https://healthyschoolsbc.ca/media/22366/asbc-being-me.pdf>
17. <https://www.albertahealthservices.ca/info/Page13367.aspx>
18. https://www.swpublichealth.ca/en/my-health/resources/Physical-Activity/Reducing-Weight-Bias/ehu1039_a_tool_for_every_teacher.pdf
19. https://www.swpublichealth.ca/en/my-health/resources/Physical-Activity/Reducing-Weight-Bias/ehu1037_tools_for_parents.pdf