

Kasmet lapkričio 8 dieną visoje Europoje minima sveikos mitybos diena. Šiomet didžiausias dėmesys skiriamas priešmokyklinio ugdymo ir pradinių klasių mokinių sveikos mitybos įpročių formavimui įtraukiant šeimą bei pedagogus.

Kaip teigia mokslininkai sveikatos ir sveikos mitybos ugdymas priešmokykliniame vaikų amžiuje labai svarbi ne tik medicininė, bet ir pedagoginė problema. Nuo pokyčių, vykstančių suaugusiųjų gyvenime, priklauso ir vaikų gyvenimas, šeimoje, vėliau ugdymo įstaigoje. Pedagogai turi skirti pakankamai dėmesio sveikatos žinioms perduoti, vaikų sveikos gyvensenos įgūdžiams, bei įpročiams ugdytis. Taip pat ir namuose, šeimos įtaka formuojant vaikų sveikos mitybos įpročius ir visus kitus gyvensenos įpročius yra milžiniškas. Ugdymo įstaiga turi sukurti sveiką fizinę ir psichosocialinę aplinką, propaguoti sveikatingumą, bendradarbiauti su šeima, rūpintis sveikatos priežiūra ir ugdymu, kartu su tėvais rinktis sveikatos ugdymo temas.

Nors daugelis tėvų mažai skiria dėmesio vaikų sveikai gyvensenai, vis tik tėvai išlieka svarbiausiai mokytojai skatinant vaikų sveiką gyvenseną. Atlikti tyrimai rodo, jog tėvų dalyvavimas vaikų sveikos gyvensenos ugdyme gali turėti didesnę poveikį siekiant norimų rezultatų, ypač pirmaisiais vaiko gyvenimo metais. Kiekvienu atveju tėvai turi laikytis savo vaidmens: jeigu tėvai kuo anksčiau pradės rūpintis vaikų sveikata, visos pastangos bus nukreiptos į sveikatos stiprinimą ir ugdymą, bus pasiektas rezultatas – ateityje turėsime sveiką visuomenę.

Daugelis vaikų ir suaugusiųjų žino apie sveikos mitybos svarbumą ir yra susirūpinę dėl nesveiko maisto, produktų ir gėrimo vartojimo. Tačiau dar trūksta žinių bei didesnio dėmesio sveikos gyvensenos įgūdžiams, todėl dar reikėtų apsvarstyti įvairius veiksnius susijusius su tėvelių žinių ir požiūrio sveikos mitybos ir poveikio formavimo. Suvokimas apie taisyklingą vaikų mitybą buvo svarbus visais laikais, ir jos išsaugojimas yra didžiausia šeimos vertybė. Tai yra svarbu, nes fizinei ir protinei vaikų raidai, mityba, turi didelę įtaką. Tinkama mityba yra svarbi darbingumui, imunitetui stiprinti bei gyvenimo trukmei. Žinoma, jog vaikystėje suformuoti mitybos įpročiai turi tvirtą ir teigiamą įtaką sveikatai.

Mokslininkai Voitonis ir Stukas (2012) teigia, kad nuo vaikų mitybos įpročių didele dalimi priklauso vaikų sveikata, jos kokybė. Strazdienės (2014) teigimu sveikos gyvensenos nesilaikantys vaikai greičiau pavargsta, sumažėja jų fizinis bei protinis aktyvumas bei pakinta dėmesio koncentracija, prastėja jų atmintis, krenta mokymosi rezultatai, sutrinka lytinė branda bei pakinta jų augimas.

#### **Praktiniai patarimai tėveliams:**

- Leisti vaikams nuspręsti ką valgys pusryčiams ar pietums.
- Gaminkite drauge su vaikais, nepaisant jų amžiaus (užtruksite ilgiau tvarkydami virtuvę, tačiau kiek patirties ir džiaugsmo patiriama ☺).

- Sukurkite šeimos valgymo ritualą. Tai galėtų būti bent kartą per savaitę bendra vakarienė, kada valgo prie stalo visa šeima. Savaitgaliais smagu būtų susėsti visai šeimai prie bendro stalo kartu pusryčiauti, pietauti.
- Svečiai. Kvieskitės savaitgalio pietų artimuosius, patys vykite į svečius.

Tad dar kartą prisiminkime pagrindinius sveikos mitybos principus: rinktis ir valgyti kuo įvairesnį maistą, jį kuo ilgiau kramtyti, reguliariai maitintis, vengti užkandžiauti, valgyti daug daržovių, vaisių ir grūdinių produktų, rinktis valgyti kuo šviežesnius produktus, saikingai vartoti saldumynus, kavą, alkoholį, gerti mažiausiai 8 stiklines vandens (1,5-2 litrus) per parą.

Naudota literatūra:

1. D. Beliauskienė, A. Bagdonas Priešmokyklinio amžiaus vaikų sveikos gyvensenos ugdymas, 2020 m.
2. D. Mačiulytė Tėvų įsitraukimas į vaikų - paauglių ugdomąją veiklą, ugdant jų sveikos gyvensenos įgūdžius, 2020 m.