

Mokinių mitybos problemos. Sveikos mitybos pagrindai


Liucija Berniukevičiūtė

Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras

2011 m.

Tinkama mityba – sveikatos pagrindas, nes sveikata priklauso nuo

- **paveldimumo – 20 proc.**
- **aplinkos užterštumo – 20 proc.**
- **medic. pagalbos – 10 proc.**
- **gyvenimo būdo – 50 proc., iš kurio**
- **80-90 proc. – mityba, maistas,**
- **geriamasis vanduo**

- 
- **Mityba turi įtakos fizinei ir protinei vaiko raidai, jo augimui ir vystymuisi bei tolesnei sveikatai, darbingumui bei gyvenimo kokybei**
 - **Normalią vaiko organizmo veiklą užtikrina jo poreikius atitinkanti mityba**
 - **Tinkama mityba, kai vaikas gauna visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kurie geriausiai patenkina jo organizmo poreikius**

- 
- Mityba turi atitikti vaikų amžiaus ypatumus ir sveikos mitybos principus ir taisykles

Vaikams rekomenduojami maistinių medžiagų ir energijos kiekiai priklauso

- **Nuo amžiaus**
- **Nuo 11 metų – ir nuo lyties**
- **Nuo 11 metų berniukams reikia daugiau energijos**
- **Sportuojantiems paaugliams, nepriklausomai nuo lyties reikia daugiau energinių medžiagų**

ENERGIJOS POREIKIAI (kcal)

- 1-3 m. 1400
- 4-6 m. 1700
- 7-10 m. 2030
- 11-14 m. 2200(M) – 2420(B)
- 15-18 m. 2400 (M) – 2890 (B)

Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos
(Žin., 1999, Nr. 102-2936)

Iš B, R, A turi būti gaunama paros maisto davinio energinės vertės

■ KŪDIKIAMS

- B – 10 proc.
- R – 40-50 proc.
- A – 40-50 proc.

■ VAIKAMS

- B – apie 15 proc.
- R – 15-30 proc.
- A – 55-75 proc.

B, R, A santykis – 1:1:4-6

- Darniai vaiko organizmo raidai būtini vertingi baltymai, turintys nepakeičiamųjų amino rūgščių, todėl gyvūniniai baltymai turi sudaryti **apie 60-65 proc.** vaiko bendro paros baltymų kiekio

Turi būti teisingas maisto produktų išdėstymas dienos bėgyje

- ☞ **I dienos pusėje – produktai, turintys daugiau baltymų, riebalų**
- ☞ **II dienos pusėje – > daržovių, vaisių, pieno produktų**
- ☞ **Kiekvieną dieną**
daržovės (mišrainės), vaisiai, sultys, pieno produktai, augaliniai aliejai, duona, mėsa
- ☞ **Ne kiekvieną dieną**
žuvis, kiaušiniai, grietinė, sūris

Rekomenduojama

- ❧ 1k./dieną – košės
- ❧ Ne mažiau 2-4 k./dieną - daržovės ir jų patiekalai
- ❧ Pieno produktų (ne vien pieno) – apie 500 g/dieną
- ❧ Tą patį patiekalą reiktų duoti ne dažniau kaip kas 6-10 dienų
- ❧ Garnyrai kaitaliojami kasdien
- ❧ Per vieną maitinimą nebūtų duodami labai panašūs patiekalai, pvz., skirtingų kruopų košės

Rekomenduojama

- ❧ **Pieno produktų (ne vien pieno) – apie 500 g/dieną**

500 g pieno (2,5 proc. riebi.) yra

- Baltymų – 17 g
- Riebalų – 12,5 g
- Angliavandenių – 24 g

- Kalcio – 600 mg (80 proc. RPN)
- Fosforo – 460 mg (30 proc. RPN)

- Vit. A – 150 µg (20 proc. RPN)
- Vit. B2 – 0,85 mg (55 proc. RPN)
- Vit. B6 – 0,25 mg
- Vit. B12 – 2 µg (65 proc. RPN)

KALCIS IR FOSFORAS

- Liesuose pieno produktuose yra pakankamas kalcio kiekis, net daugiau negu riebiuose
- Kalcio ir fosforo santykis piene yra optimalus
- Kalcį ir fosforą organizmas pasisavina iš pieno produktų geriau negu iš kitų gyvūninių ir ypač augalinių produktų

Pieno cukrus laktozė

- ☞ Piene yra vienintelis pieno angliavandenis – pieno cukrus laktozė, kurio daugiau niekur nėra
- ☞ Patekusi į žarnyną laktozė pasižymi naudingu, žarnyno mikroflorą normalizuojančiu poveikiu

RAUGINTI PIENO PRODUKTAI

- ⌘ Rauginti pieno produktai - jogurtas, kefyras, rūgpienis, varškė ir kiti pasisavinami greičiau ir geriau negu pienas
- ⌘ Nustatyta, kad praėjus valandai po valgio pienas pasisavinamas iki 32 proc., kefyras, rūgpienis – iki 91 proc.

REKOMENDUOJAMA

- ∞ **Vartoti liesą pienaą ir liesus, nesūrius pieno produktus (rūgpieniį, kefyraą, jogurtus, varškeą, sūriį)**

Sveikos mitybos principai

- **Nuosaikumas** (Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai)
- **Įvairumas** (Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms)
- **Subalansuotumas** (Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo).

MITYBOS REŽIMAS

VALGANT 4 KARTUS

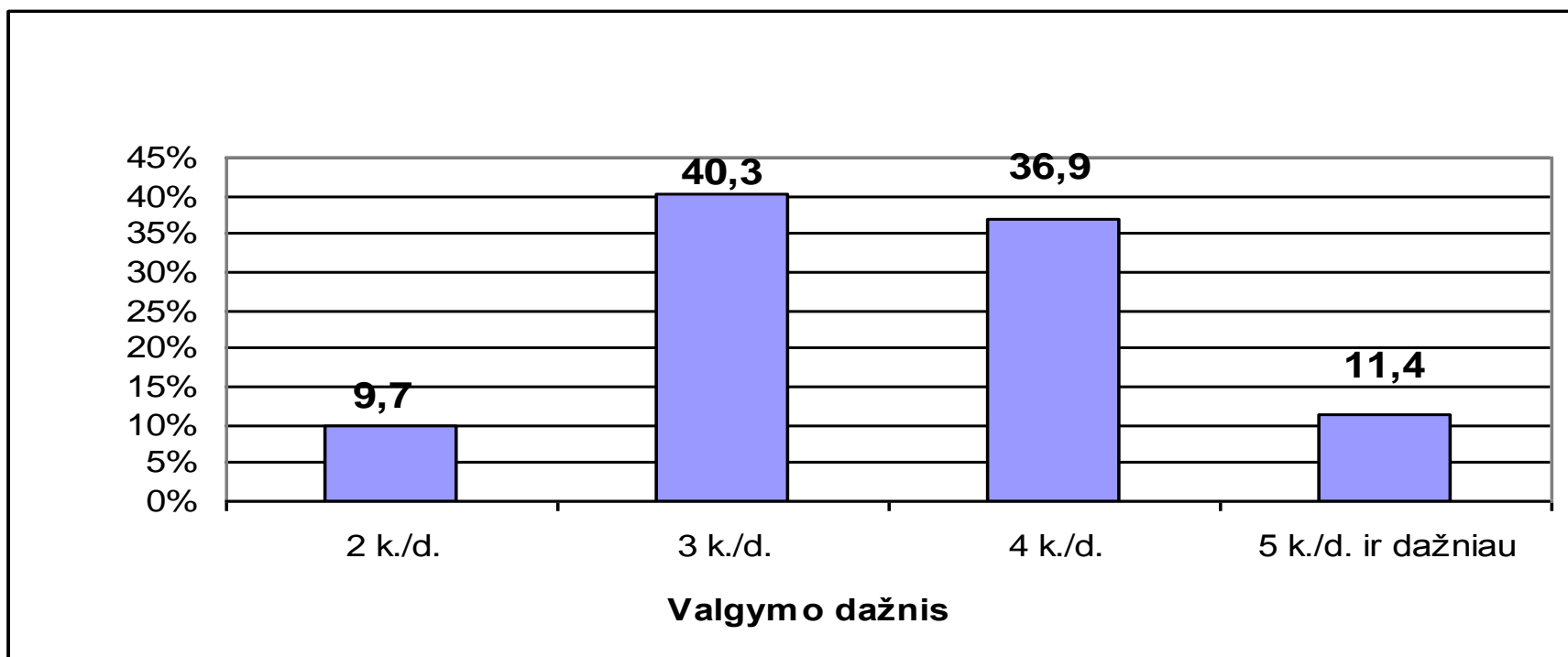
- Pusryčiai – 25 proc.
- Pietūs – 35 proc.
- Pavakariai (Priešpiečiai) – 15 proc.
- Vakarienė - 25 proc.

VALGANT 3 KARTUS

- Pusryčiai – 30 proc.
- Pietūs – 40 proc.
- Vakarienė – 25-30 proc.

Problema

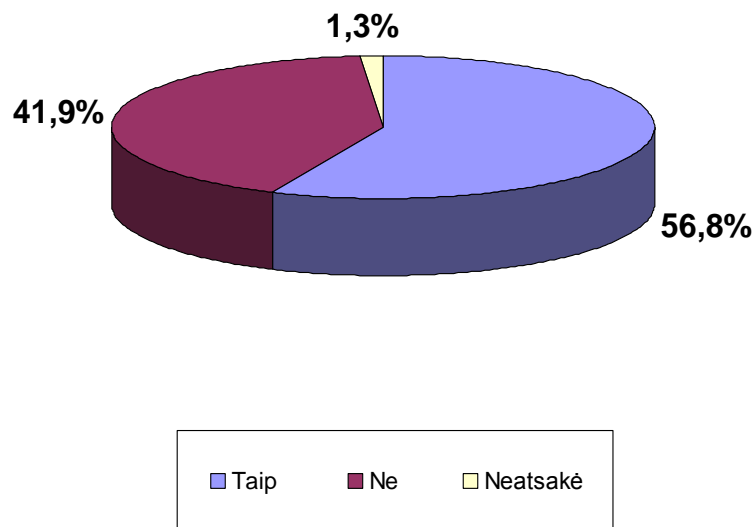
■ Nesilaiko mitybos režimo*



*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Problema

■ Nevalgo pusryčių



Tik 56,8 proc. mokinių valgo pusryčius kiekvieną dieną*

*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Sveikos mitybos taisyklės

- Valgyti kiek galima įvairesnį maistą
- Kelis kartus per dieną valgyti duonos, kruopų, makaronų ar bulvių
- Valgyti kuo daugiau įvairių, dažniau šviežių, vietinių daržovių ir vaisių, uogų. Gaminant daržovių ir vaisių patiekalus, reiktų dėti kuo mažiau riebalų, druskos, cukraus
- Riebią mėsą ir mėsos produktus keisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa
- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus; rečiau vartoti rafinuoto cukraus, saldžių gėrimų, saldumynų
- Vartoti kuo mažiau druskos. Vartoti druską su jodu.
- Išlaikyti normalų kūno svorį (KMI – 20-25), kasdien aktyviai judėti

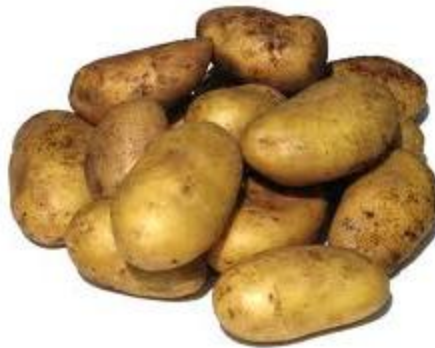
Valgyti kiek galima įvairesnį maistą

- Valgant kuo įvairesnį maistą, bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių reikalingų medžiagų pritrūks vaiko organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų
- **MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖS** modelis parodo, kokią dalį paros maisto racione turi sudaryti viena ar kita maisto produktų grupė



Kelis kartus per dieną valgyti duonos, kruopų, makaronų ar bulvių

Juose yra mažai riebalų ir daug vertingų maisto medžiagų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, skaidulinėmis medžiagomis, mineralinėmis medžiagomis (K, Ca, Mg) ir vitaminais (C, B6, folio r., karotinoidais)



Valgyti kuo daugiau įvairių, dažniau šviežių, vietinių daržovių ir vaisių, uogų

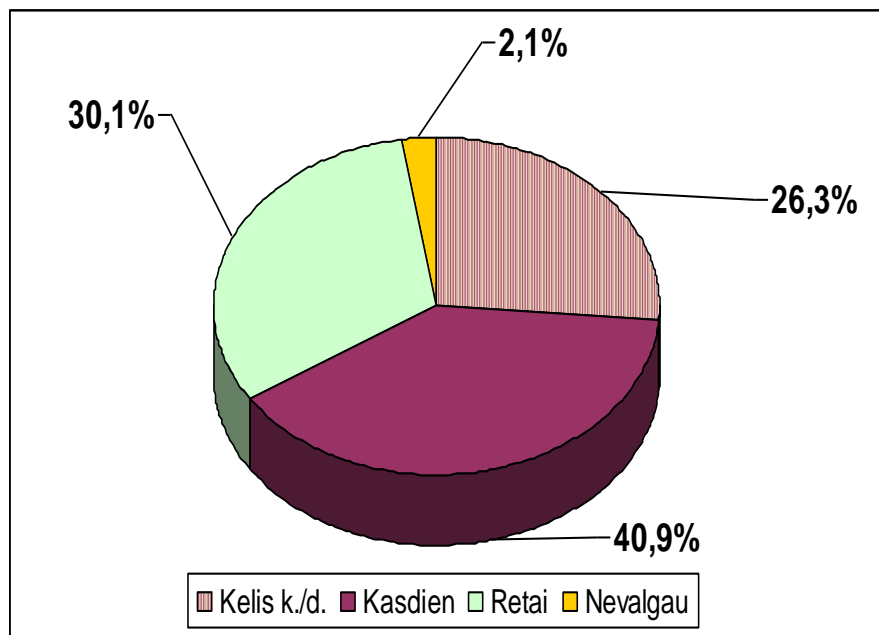
- Gaunama daug vitaminų, mineralų, skaidulinių medžiagų, antioksidantų, medžiagų, saugančių nuo ligų. Ankštinės daržovės gali papildyti geležies atsargas. Žalios lapinės daržovės taip pat turi Fe. (> gausia mėsa)
- Gaminant daržovių ir vaisių patiekalus, **reikėtų dėti kuo mažiau riebalų, druskos, cukraus.**



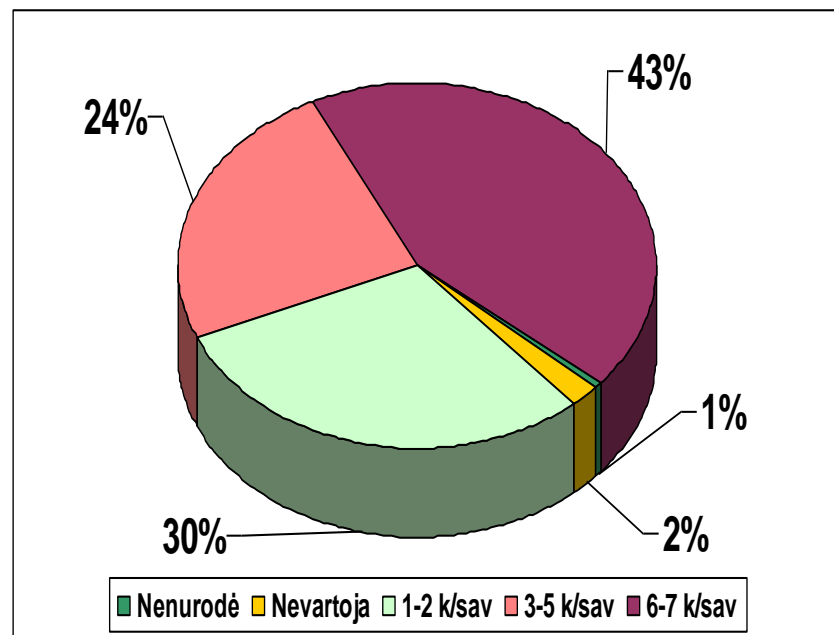
Problema

- Per mažai vartoja šviežių daržovių

Panevėžio apskr.
6 kl. mokinių tyrimas, 2009

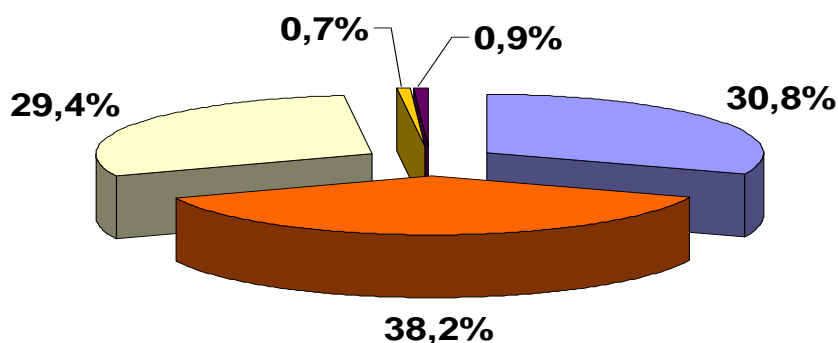


Suaugusių LR gyventojų FM
tyrimas, 2007



Problema

- Per mažai vartoja šviežių vaisių



■ Kelis k./d. ■ Kasdien ■ Retai ■ Nevalgau ■ Neatsakė

Kasdien ir kelis k/d vaisius valgo tik 69 proc. mokinių*

*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Per mažas šviežių daržovių ir vaisių vartojimas kelia šių medžiagų stygiaus riziką

- Vitaminų,
- Mineralinių medžiagų,
- Ypač antioksidaciniu poveikiu pasižyminčių vitaminų ir mineralinių medžiagų (karotenoidų, vitaminų C ir E, kalio, magnio)
- Skaidulinių medžiagų

Visa tai sąlygoja imuninės sistemos nusilpimą

Riebią mėsą ir mėsos produktus keisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa



- Šie produktai aprūpina organizmą baltymais ir geležimi
- **Įrodyta:**
 - ☞ Per didelis riebalų kiekis paros maisto racione, ypač gyvūninės kilmės, didina antsvorio riziką
 - ☞ Polinesočiosios riebalų rūgštys mažina širdies ir kraujagyslių ligų plitimą

Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus;
rečiau vartoti rafinuoto cukraus, saldžių gėrimų,
saldumynų

- Produktai, kurie turi daug cukraus (paprastųjų angliavandenių), yra tik energijos šaltinis, nes turi labai mažai kitų vertingų medžiagų.



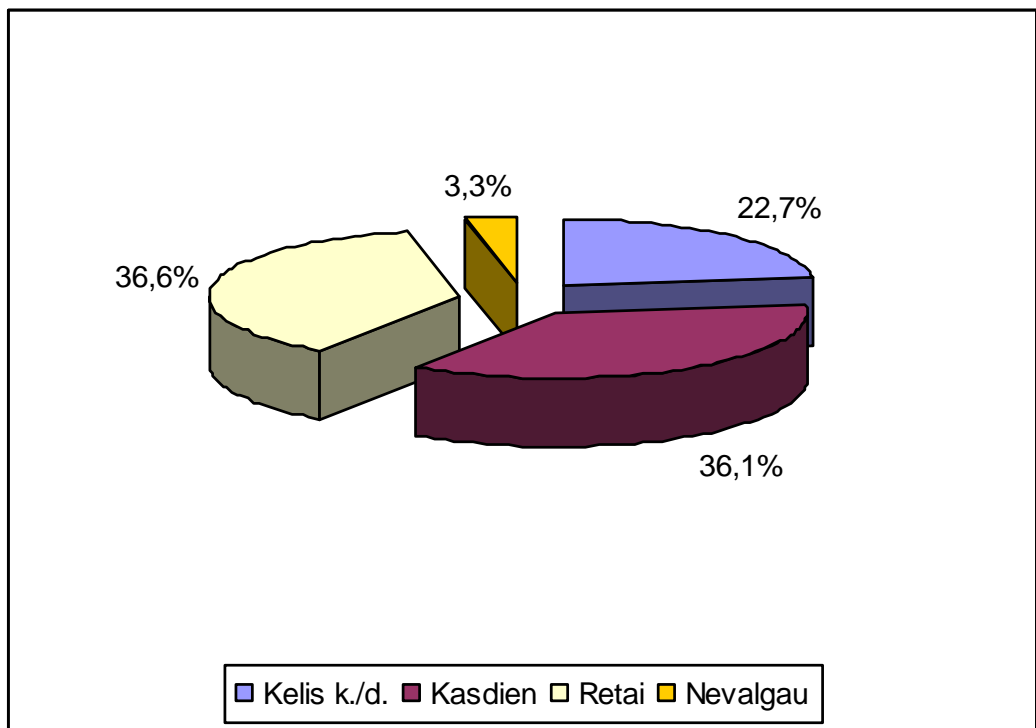
“NEMATOMAS” cukrus

■ <u>Maisto produktas</u>	<u>Kiekis</u>	<u>Cukraus</u>
■ Koka Kola	180 ml	17,5 g
■ Pyragaitis	1 vnt.	25 g
■ Šokolado plytelė	42 g	12,5
■ Karamelė	1 pak.	25 g
■ Tortas	nedid. gab.	30 g

■ Cukraus pakaitalai (<u>dirbt. saldikliai</u>) vaikams nerekomenduojami. Jie gali tikt tik diabetikams ir suaugusiems, mažinantiems svorį
--

Problema

■ Dažnas saldumynų vartojimas

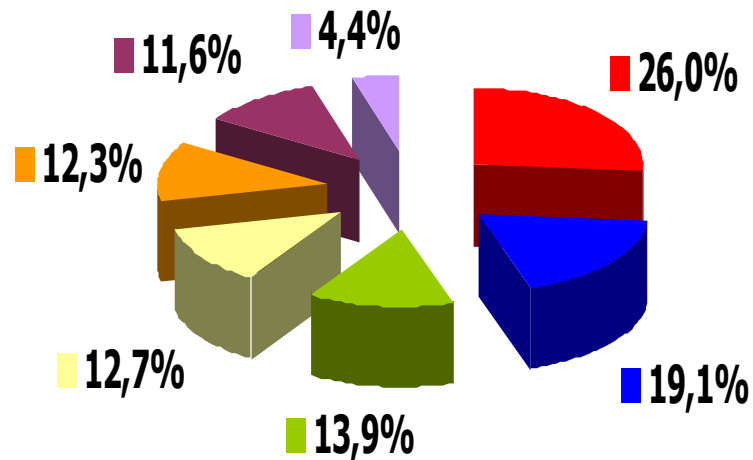


Kasdien ir kelis k/d saldumynus valgo net 58,8 proc. (2007 m. – net 67,2 proc.)*

*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Problema

„Kokius užkandžius dažniausiai renkiesi?“*



- Užkandžiauja saldžiai ir riebiai – saldainiai, šokoladas, bandelės, bulvių traškučiai, kt.
- Geria daug gėrimų su saldikliais, sintetiniais dažikliais

*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Vartoti kuo mažiau druskos

- Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant ir gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais bei duona, t.b. ne > nei arbatinis šaukštelis (5-6 g)
- Vartoti druską su jodu



Išlaikyti normalų kūno svorį (KMI – 20-25), kasdien aktyviai judėti

KMI –svoris (kg) padalintas iš ūgio m²

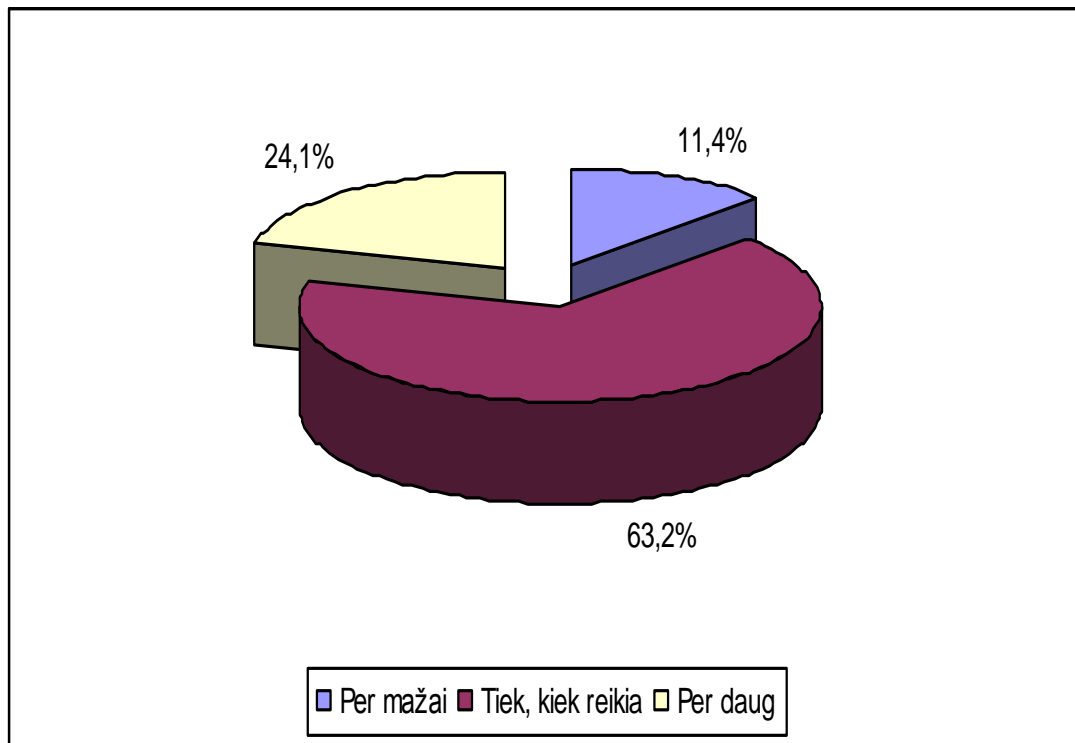
taikomas tik nuo 16-18 metų

*Augančių vaikų ir paauglių kūno svoris vertinamas pagal fizinės raidos lenteles



Problema

"Ar manai, kad sveri pakankamai?"*



- Net 24,1% mokinių mano, kad sveria per daug*

*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

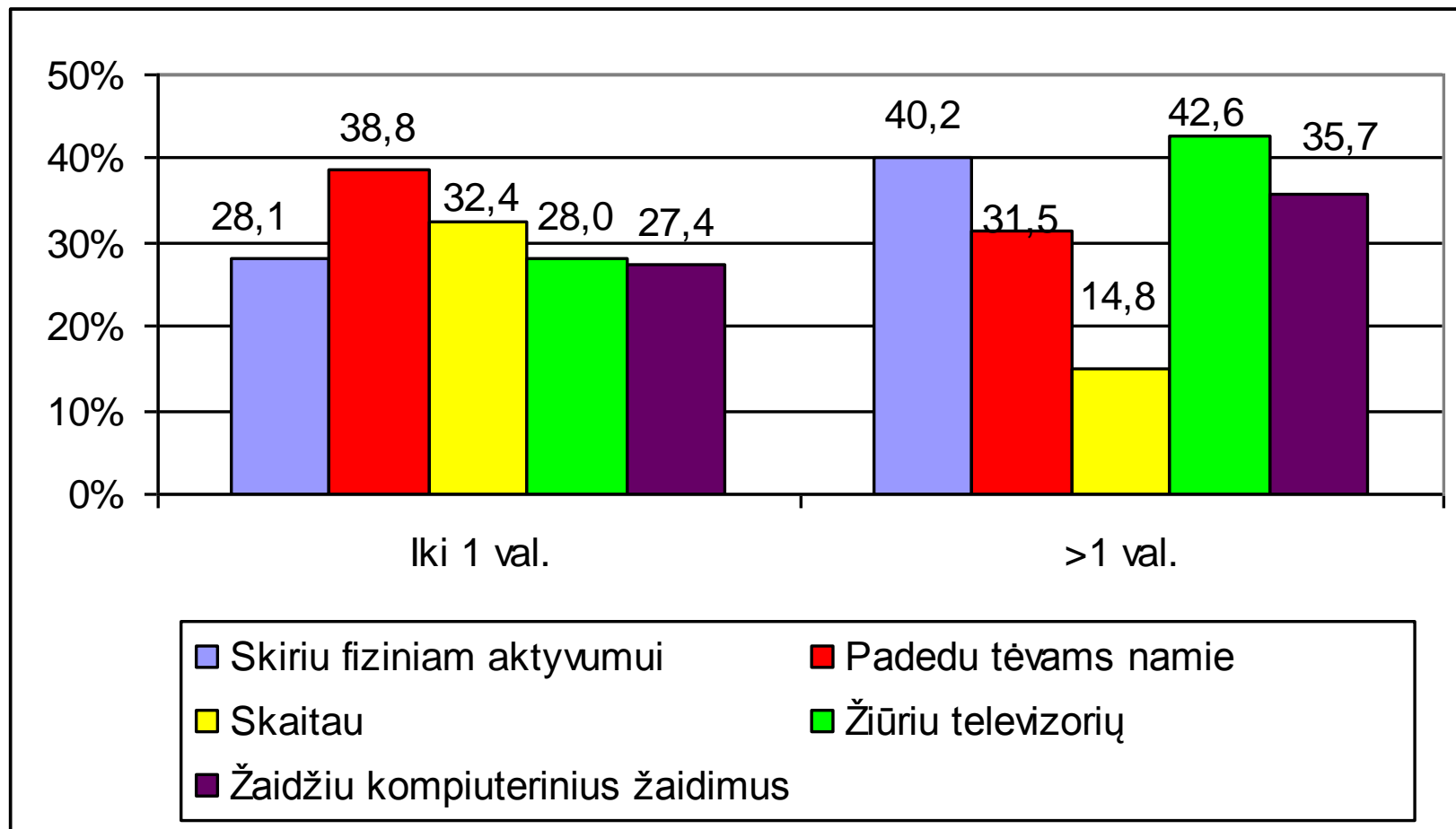
Problema

- Mažas fizinis aktyvumas
 - „Ar lankai sporto mokyklą, būrelį ar klubą?”*
 - Taip – 38,4 %;
 - **Ne – 59,7 %;**
 - neatsakė – 2,0 %

*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Mažas fizinis aktyvumas

„Kaip leidi laisvalaikį?“*



*Mokinių mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžių tyrimas (2009), VASC

Vaikų mitybos problemos

- Vartoja per mažai daržovių
- Nevalgo pusryčių (virš 40 proc. mokinių)
- Nesilaiko mitybos režimo
- Užkandžiauja saldžiai ir riebiai – saldainiai, šokoladas, bandelės, bulvių traškučiai, kt.
- Mėgsta greitai pagamintą maistą: dešreles, žuvies pirštelius, picą, kt.
- Geria daug gėrimų su saldikliais, sintetiniais dažikliais

PSO ir ES mitybos specialistai skatina

- FORMUOTI vaikams sveikos mitybos ĮGŪDŽIUS
- MOKYTI vaikus PASIRINKTI MAISTO PRODUKTUS, kurių vartojimas atitiktų sveikos mitybos reikalavimus
- VARTOTI vaikams KUO DAUGIAU šviežių daržovių, vaisių, vaisių sulčių, grūdinių produktų, neriebių, nesūrių, su kuo mažesniu cukraus kiekiu produktų
- SUDARYTI SĄLYGAS gauti šiltą maistą mokyklose

AČIŪ UŽ DĒMES!

