

Vilniaus lopšelis-darželis „Žemuogėlė“

Projektas Sveikata visus metus liepos mėnesio iššūkis:
„KAI SVEIKAS MAISTAS – NEREIKALINGAS IR VAISTAS“

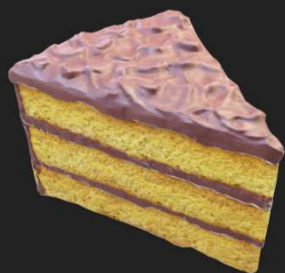
Parengė: Sveikatos priežiūros specialistė Jelena Ramaškienė ir „Lašiukų“ grupės vaikai

*Valgai tam, kad gyventum, ar gyveni tam, kad valgytum?
„Tu esi toks, kokį maistą valgai“, – tai ne tik skambi frazė, tai absoliuti tiesa.*





Kaip rinktis tinkamą maistą?



Kaip mokėmės važinėti dviračiu?

Svarbiausia, ką reikėjo išmokti – išlaikyti pusiausvyrą. O kai išmokome ją išlaikyti, pedalų, atrodo ir sukti nereikėjo – ratai tarytum savaime sukosi. Tą patį galima pasakyti ir apie maistą, kurį mes renkamės. Kai tik išmoksime derinti maisto kiekį, rūšį ir jei laikysimės patarimų, būsimės sveiki ir gerai jausimės. Tai pasiekti nebus sunku, jei išmoksime pasirinkti tinkamus produktus!





Tą patį galima pasakyti ir apie maistą, kurį mes renkamės. Kai tik išmoksime **derinti** maisto kieki, rūšį ir jei laikysimės patarimų, būsimė sveiki ir gerai jausimės. Tai pasiekti nebus sunku, jei išmoksime pasirinkti tinkamus produktus!

Kas yra sveika mityba?

Sveika mityba – vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu. Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kiekį padės maisto pasirinkimo piramidė.



Ar vanduo yra svarbus?

Gerti vandenį ir būti fiziškai aktyviam labai svarbu! Kasdien reikia išgerti 6 – 8 stiklines vandens, nes jis reguliuoja kūno temperatūrą, perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas. Kai karšta, kai vaikas sportuoja ar šoka – patartina turėti buteliuką vandens, tai padės numalšinti troškulį ir išugdys įprotį gerti pakankamai vandens.



Valgymo režimas

- Valgyti patariama 4 – 6 kartus per dieną, turi būti 3 pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs, vakarienė ir 2, 3 papildomi (užkandžiai) – priešpiečiai, pavakariai, naktpiečiai, geriausia, tomis pačiomis valandomis.
- Pusryčiai – Pietūs (sriuba+antras patiekalas) - Vakarienė
- Labai svarbu valgyti, jei yra galimybė visiems kartu šeimos nariams.



Atminkime, kad...

- Labai svarbu išmokyti nepersivalgyti, tai yra nevalgyti iki soties, nes tai – pirmas žingsnis į nutukimą.
- Turime valgyti noriai, su apetitu. Jį sukelia ne tik skanus, kokybiškas maistas, bet ir gražiai patiektas patiekalas bei valgymo aplinka.
- Gera maisto kokybė ir jo įvairovė, maitinimo režimas – pagrindiniai reikalavimai vaikų maitinimui.



Pabaigai: būkime pavyzdys vaikams!



Jei gyvensite laikydamiesi visų šių
patarimų – būsite sveiki ir vaistų
Jums neprireiks! 😊