

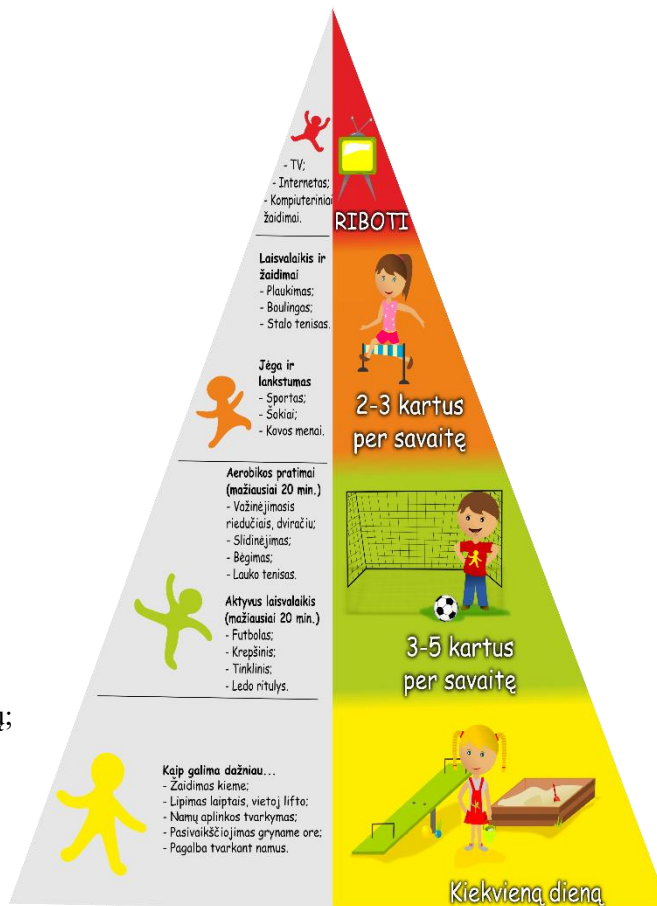
## Sveika mityba

Subalansuota mityba yra geros sveikatos pagrindas ir energijos šaltinis. Sveika mityba būtina bet kuriuo žmogaus amžiaus laikotarpiu, tačiau ji ypač svarbi vaikystėje ir paauglystėje. Tuo laiku organizmas intensyviai auga ir vystosi, didėja kaulų ir raumenų masė.

## Sveikos mitybos taisyklės

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės, o ne gyvūninės kilmės maistą;
- Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų;
- Kelis kartus per dieną valgyti, įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių;
- Mažinti riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus keisti augaliniais aliejais;
- Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį);
- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus;
- Riboti druskos kiekį.

Maisto pasirinkimo piramidė



## VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PUŠYNĖLIS“



## Fizinis aktyvumas ir sveikata

### Lankstinuką parengė:

Rita Rudytė

Ikimokyklinio ugdymo mokytoja

Vilniaus lopšelis-darželis „Pušynėlis“

Miglos g.53, Vilnius

Tel. nr. 8(5)2751891

El.p. [rastine@pusynelis.vilnius.lm.lt](mailto:rastine@pusynelis.vilnius.lm.lt)

[www.pusynelis.vilnius.lm.lt](http://www.pusynelis.vilnius.lm.lt)



## Kad būtum sveikas ir stiprus

Sveikas vaikas - tai aktyvus, linksmas, geranoriškai nusiteikęs aplinkinių žmonių atžvilgiu. Jis yra smalsus, aktyvus, judrus, vystosi harmoningai, turi gerai išlavintas funkcines ir fizines organizmo galimybes.

### Sveikatos sauga ir stiprinimas priklauso nuo:

- Rankų higienos;
- Sveikos mitybos;
- Fizinio aktyvumo.

Rankų higiena yra viena iš pagrindinių prevencinių priemonių, padedančių apsaugoti save ir visus šalia esančius nuo infekcijų, plintančių kontaktiniu būdu.

### Kada reikia plauti rankas?

- Visada kai jos nešvarios;
- Prieš valgant;
- Pasinaudojus tualetu;
- Grįžus iš lauko ar kitų užsiėmimų;
- Pažaidus su gyvūnais, žaislais;
- Pabendravus su sergančiu žmogumi.



## Fizinis aktyvumas – prigimtinis organizmo poreikis

Fizinis aktyvumas – tai veiksnys, kuris formuoja žmogaus organizmą ir jo funkcijas. Jis ugdo ir stiprina visas organizmo sistemas, veikia jų funkcijas ir gyvybingumą. Žmogui fizinis aktyvumas reikalingas lygiai tiek pat, kiek maistas ir oras. Tai ypač svarbu ikimokyklinio amžiaus vaikams, kurie intensyviai auga ir tobulėja. Jiems būdingas didelis judėjimo poreikis, kuris yra prigimtinis, o ne suvokiamas sąmoningai. Laikoma, kad judėjimas yra pagrindinis biologinis žmogaus raidos veiksnys, skatinantis organizmo vystymąsi.



### Fizinės veiklos įtaka nervų sistemai

Fizinis aktyvumas skatina nervų sistemos brandimą, greičiau susiformuoja judesius kontroliuojantys smegenų centrai. Paspartėja nervinių impulsų perdavimas, o tai lemia geresnę judesių koordinaciją. Vaiko centrinė nervų sistema greitai pavargsta, jam sunku ilgiau sutelkti dėmesį, dėl to vaikas nustoja domėtis net ir labai patrauklia, tačiau ilgai trunkančia veikla.

Rūpindamiesi savo vaikų sveikata, tėvai turi sudaryti jiems deramas motorinio vystymosi sąlygas. Ribojant vaikų fizinį aktyvumą vėlinamas motorinis, fizinis ir psichinis vaiko

vystymasis. Taip pat nukenčia vaiko socializacijos procesas.

### Fizinis aktyvumas

Fizinis aktyvumas yra neatsiejama vaiko kasdieninio gyvenimo dalis, kuri daro labai didelę įtaką vaiko psichinei ir fizinei sveikatai bei palaiko tinkamą kūno svorį. Moksliniai tyrimai įrodė, kad fizinis aktyvumas vaikystėje yra tiesiogiai susijęs su sveikta: jis teigiamai veikia širdies ir kraujagyslių sistemą, mažina ligų riziką, padeda išlaikyti optimalią kūno masę, gerina motoriką ir psichinę vaikų sveikatą.



### Fizinio aktyvumo rūšys:

- Raumenų jėgos lavinimas;
- Lankstumo lavinimas;
- Greitumo lavinimas;
- Aerobinio darbingumo lavinimas.

