

Protų mūšis „SVEIKA MITYBA“

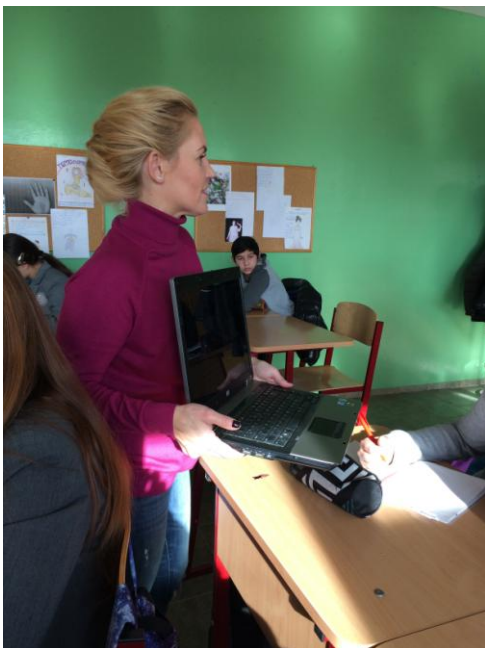


*Sveikata taip pranoksta visas kitas gyvenimo gėrybes,
kad visai sveikas skurdžius laimingesnis už sergantį karalių*
Artūras Šopenhaueris

Saulėtą rudens popietę Vilniaus „Saulėtekio“ mokykloje-daugiafunkciame centre vyko netradicinė biologijos ir etikos pamoka protų mūšis „Sveika mityba“ tarp 7 mch ir 7 chd klasių.



Mokytojos Jelena Fermolenko ir Zina Piličiauskienė atsiliepė į Vilniaus miesto visuomenės sveikatos biuro inicijuotą ir vykdomą projektą „Sveikatos trimestras 2016“.



Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

Pirmasis principas - saikingumas. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

Antrasis principas – įvairumas. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms.

Trečiasis principas - subalansavimas. 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.

Sveikos mitybos taisyklės:

Pirma taisyklė - valgyti kiek galima įvairesnį maistą.

Antra taisyklė - būtina išlaikyti normalų kūno svorį.

Trečia taisyklė - pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų, ir cholesterolio.

Ketvirta taisyklė - valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų.

Penkta taisyklė - Vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų.

Šešta taisyklė - vartoti kuo mažiau valgomosios druskos.

Septinta taisyklė - riboti alkoholio vartojimą.

Kūno svoriui įvertinti naudojamas kūno masės indeksas (KMI) - kūno masė (svoris) dalinama iš ūgio kvadrato: $KMI = \text{svoris (kg)} : \text{ūgis (m)}^2$

- jeigu $KMI < 18,5$ - žmogaus kūno svoris nepakankamas;
- jeigu $KMI = 18,5-24,99$ - kūno svoris normalus, rizika susirgti minimali;
- jeigu $KMI = 25-29,99$ - yra nežymus antsvoris, rizika susirgti dar nedidelė;
- jeigu $KMI > 30$ - žmogus nutukęs, dėl netinkamos mitybos yra didelė rizika susirgti;
- Ideali kūno masė - $KMI = 22$.



Pirmos pamokos dalyje vaikams buvo priminta kas yra sveika ir subalansuota mityba, kuo svarbi ir įsimintina maisto piramidė, kas sudaro pagrindines maisto medžiagas, kuo matuojamas maistas, kas yra kūno masės indeksas ir t.t.

Antra pamokos dalis buvo suskirstyta į keturis protų mūšio etapus. I etapas – testas, kurį sudarė 5 klausimai, ir kiekvieno klausimo po 4 atsakymus. Privalu buvo pasirinkti vieną iš atsakymų. II etapas - žodiniai klausimai. Iš viso 10 klausimų, į kuriuos kiekvienas atsakė asmeniškai. III etapas - vaizdiniai klausimai. Pateiktuose klausimų lapuose mokiniai galėjo matyti piešinius ir šalia esančius klausimus. Taigi, reikėjo tinkamai atsakyti į pateiktus 5 vaizdinius klausimus. IV etapas - vitaminų šaltiniai. Pagal pavaizduotus maisto produktus reikėjo nustatyti, kurių vitaminų šaltiniai pavaizduoti.

Įdomu buvo stebėti mokinių veidus, jų pergyvenimus renkantis vieną iš pateiktų atsakymų. Kokia užvirė tarp klasių diskusija, dėl KMI (kūno masės indekso), kaip jį apskaičiuoti, kada jis yra normalus, kada per mažas, o kada per didelis. Mokinių nuotaikas ir norą rungtyniauti puikiai atspinti akimirkos nuotraukose.

Manome, kad abi klasės yra nugalėtojos, nes svarbu dalyvauti ir įgyti tam tikrų žinių bei gebėjimų, praplečiant savo minkštąsias kompetencijas. Mes, mokytojos, galėjome tik pasidžiaugti vaikais, jų išreikštu noru dar ir dar kartą susitikti, išbandant savo jėgas panašiuose užsiėmimuose.

Maistas – ne tik energijos šaltinis, jame esančios maistinės medžiagos suteikia žmogaus kūnui informaciją kaip veikti, kitaip tariant maistas yra reikalingas augimui, vystimuisi bei normaliai organų veiklai užtikrinti. Tačiau mūsų mityba ne visuomet praturtinta visais organizmui reikalingais komponentais, todėl – itin svarbu žinoti kokį vaidmenį vaidina kalorijos bei kartu su jomis gaunamos maistinės medžiagos. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.

Zina Piličiauskienė