



KONKURSAS „VITAMINIZUOTAS 2017“

Treti metai iš eilės Vilniaus „Saulėtekio“ mokyklos-daugaifunkcio centro pradinė klasių mokiniai įsitraukia į Vilniaus visuomenės sveikatos biuro organizuojamą konkursą „Vitaminizuotas“. Šį sykį dalyvauti konkurse panūdo 1a, 2a ir 3b klasės, vadovės Irina Liubinska, Kristina Kovalevskaja ir Ina Zacharova.

Pristačius klasėms konkurso „Vitaminizuotas 2017“ nuostatus, buvo susitarta, kada visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Zina Piličiauskienė praves pamokėlę apie sveiką maistą ir maisto produktų išsidėstymą sveiko maisto piramidėje. Kokią reikšmę jauno žmogaus organizmui turi sveikas maistas ir kodėl reikia laikytis rekomenduojamų taisyklių, pagal sveiko maisto piramidę.

Tuo tarpu klasės įnirtingai ruošėsi darbui: aptarinėjo iš kokios medžiagos reiks gaminti maisto produktus, kad galėtų pilnai užpildyti maisto piramidę. Šiemet, vykdant šį konkursą, buvo pateikta naujovė. Visi pagaminti maisto produktai turėjo būti nevalgomi.



1a



2a



3b

Trumpai apie pamokėlę.

Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.

Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

1. **Saikingumas.** Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra kenksminga sveikatai.
2. **Įvairumas.** Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, nes su maistu organizmas gauna apie 40 įvairiausių maistinių medžiagų.
3. **Subalansavimas.** Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

Taigi, sveikas maistas turėtų būti subalansuotas, tinkamai apdorotas, natūralus, ekologiškas ir šviežias.

Sveikos mitybos taisyklės:

1. Valgyti kuo įvairesnį maistą.
2. Išlaikyti normalų kūno svorį.
3. Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų riebiųjų rūgščių, ir cholesterolio.
4. Kuo daugiau valgyti įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų.
5. Kuo mažiau vartoti cukraus ir saldumynų.
6. Kuo mažiau vartoti valgomosios druskos.

Informacija vaikams buvo pateikta *Power Point* programa, kas leido geriau įsivaizduoti ir suprasti pateiktos medžiagos svarbą jauno žmogaus organizmui.

Iš trijų klasių, dalyvavusių šiame konkurse, I-o etapo nugalėtojais mokykloje tapo 3b klasės mokiniai, klasės vadovė Ina Zacharova, nes jie griežtai laikėsi konkurso nuostatų reikalavimų ir maisto produktus pagamino iš vienos medžiagos bei pilnai užpildė sveiko maisto piramidę. Iš viso pagamino 23 maisto produktus.

II-o etapo nugalėtojus tarp Vilniaus ugdymo įstaigų išaiškins Vilniaus miesto sveikatos biuro vertinimo komisija, kuriai pateikėme ataskaitą apie vykusį renginį mokykloje.

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Zina Piličiauskienė