

The background is a solid light green color with several butterfly silhouettes scattered across it. Some butterflies are white, while others are a darker shade of green. They are positioned in various orientations, some facing left and some facing right.

# **Pagrindiniai vaikų sveikos mitybos principai, fizinis aktyvumas bei grūdinimas**

Klaipėdos lopšelio – darželio „Pumpurėlis“  
sveikatos priežiūros specialistė Ingrida M.

# Mityba - viena iš pagrindinių gyvensenos veiksnių, turinčių įtakos vaiko sveikatai



# Informacija dėl perspektyvinio valgiaraščio pakeitimų

- Nuo 2017 m. 2017-03-06 d. Klaipėdos lopšelis-darželis "Pumpurėlis" yra organizuojamas vaikų maitinimas pagal Klaipėdos visuomenės sveikatos biuro parengtus perspektyvinius valgiaraščius.
- Informuojame, kad valgiaraščiai yra suderinti su Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba (toliau – VMVT) ir atitinka jų rekomendacijas.

# Principai, kuriais vadovautasi rengiant centralizuotus valgiaraščius

- **Sumažintas cukraus** (pridėtinio cukraus ne daugiau kaip 5 g./100 g. patiekalo), **druskos kiekis** (pagal vaikų amžiaus grupes: 1-3 metų vaikams apie 2 g., 4-7 metų vaikams apie 4 g. per parą) **maiste.**

Per **didelis saldumynų ir cukraus kiekis** gali pakenkti endokrininei sistemai, padidinti riziką susirgti lėtinėmis ligomis, imuninė sistema išbalansuojama, visumoje skatinama lėtinio uždegimo vystymasis.

- Rytais –įvairios košės pagardintos sviestu.
- Daržovės (jų kiekis porcijose) ir vaisiai kiekvieną dieną.
- Įvairios sriubos.
- Ne tik kiaulienos patiekalai, bet ir jautienos, paukštienos, kalakutienos bei žuvies.
- Arbatoms virti rekomenduojama vartoti žolelių, vaisių ir arbatžolių arbatas.
- Pagardinti salotoms - naudojamas tyras alyvuogių aliejus.
- Miltai, makaronai, uogienė – aukščiausios rūšies.
- Atsirado trapučiai, duoniukai, sausučiai, pieniški riestainiai.
- Sumažintas bulvinių bei miltinių patiekalų kiekis.
- Atsisakyta riebių patiekalų bei padažų.



- Kompotai pakeisti geriamuoju vandeniu arba vandeniu su citrina. Geriamasis vanduo vaikams darželyje nėra duodamas iš čiaupo. Yra skirtas geriamasis vanduo plastikinėje taroje.
- Sveikiausia vaikui – geriamasis (kambario temperatūros) vanduo. Pagal PSO, 20 kg sveriančiam vaikui per dieną reikėtų išgerti 3 stiklines vandens.



# Fizinis aktyvumas

- Kiekviena dieną eina į lauką (priklausomai nuo oro sąlygų);
- Yra sporto salė, kur vaikai užsiima fizine veikla;



# Grūdinimas - oru

Tai vienas prieinamiausių grūdinimosi būdų, pats paprasčiausias, tinkamas visus metus, ypač vasaros.

- Kasdieniai pasivaikščiojimai lauke
- Žaidimai gryname ore
- Išvykos į gamtą
- Mankštos išvėdintose patalpose
- Miegas prie atviros orlaidės





# Saule

- Prieš grūdinimą saulės spinduliais reikia užsigrūdinti oro, vandens procedūromis.
- Saulės vonias daryti pasivaikščiojimo ir kitos veiklos lauke metu.
- Grūdinti reikia pamažu, parinkti tinkamus sezonui rūbus, avalynę.
- Per karščius saulės vonių priimti negalima.
- Grūdinimo pradžioje saulės vonias reikia priimti ankstyvą rytą, po pietų arba debesuotomis dienomis.
- Palajpsniui keisti laiką ir vietą, atsizvelgiant į vaiko amžių, sveikatos būklę.



# Vandeniu

- Apsitrinimai drėgnu rankšluosčiu.
- Apsišlakstymai vandeniui.
- Apsipilimas dušo srove.
- Braidymas vandenyje, ant šlapios žolės.
- Plaukiojimas baseine.
- Maudymasis atviruose vandens telkiniuose.



**Ačiū už dėmesį! 😊**