

NAUJIENLAIŠKIS

SAUSIS NR. 94



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Sveiki sulaukę sausio,

Naujieji metai dažnai kviečia sustoti, įvertinti praėjusius mėnesius ir pažvelgti į ateitį su naujais lūkesčiais. Sausio naujienlaiškyje kviečiame prisiminti šventinio gruodžio veiklas senjorams, kurios suteikė bendrystės ir jaukumo – nuo kalėdinių vainikų kūrimo iki šiltų arbatos ritualų, tapusių prasmingais susitikimų momentais.

Taip pat kviečiame pamąstyti apie dažną metų pradžios klausimą – ar nauji metai reiškia naują žmogų, ar vis dėlto naują požiūrį į save ir kasdienes sprendimus. Ieškosime atsakymų kartu su specialistais, kalbėsime apie struktūros svarbą, aiškių tikslų ir nuoseklių žingsnių reikšmę siekiant ilgalaikių rezultatų.

Didelį dėmesį skirsime ir sveikos mitybos temai – kviesime atsiremti į faktus, o ne mitus, ir paprastai bei suprantamai pažvelgti į tai, kas iš tiesų svarbu mūsų kasdienėje mityboje.

Tikimės, kad šis sausio naujienlaiškis taps įkvėpimu pradėti metus užtikrintai, kryptingai ir su aiškiais prioritetais.



ŠVENTINIS GRUODIS SENJORAMS: KALĖDINIAI VAINIKAI IR ARBATOS RITUALAI

Gruodis – tai mėnuo, kai miestai pasipuošia šviesomis, o namai prisipildo jaukumo. Senjorams šis laikotarpis ypatingas – tai ne tik laukimas, bet ir galimybė kurti, dalintis bei atrasti naujus ritualus. Kalėdiniai vainikai ir arbatos diena – dvi paprastos, bet nepaprastai prasmingos veiklos, praturtinusios šventinį laikotarpį.

Gruodžio 2 d. senjorai turėjo galimybę sudalyvauti kalėdinio vainiko dirbtuvėse. Kalėdinis vainikas – šventės dekoracija, turinti simbolinę prasmę. Vainiko apskrita forma simbolizuoja gyvenimo ratą, o žaluma – amžiną viltį. Vainikus senjorai gamino iš kėnio šakų, juos puošė įvairiomis augalinėmis detalėmis. Vainikų pynimas – tai ne tik rankų darbas. Tai proga pabendrauti, pasidalinti istorijomis ir atrasti naujų pažinčių. Kiekvienas vainikas tampa ne tik namų puošmena, bet ir bendruomenės ryšio simboliu.

Gruodžio 15 d. senjorai minėjo Tarptautinę arbatos dieną. Ši diena senjorams tapo šventinio mėnesio kulminacija – tai laikas, kai paprastas puodelis arbatos tampa šilumos, bendrystės ir ramybės simboliu. Surengtas mažas arbatos ritualų pristatymas, kur kiekvienas galėjo pasidalinti savo mėgstamiausiu būdu ruošti arbatą. Ši diena parodė, kad paprastas ritualas gali tapti ypatingu. Arbatos diena senjorams – tai šilumos, jaukumo ir bendravimo dovana, kurią jie nešėsi visą šventinį gruodį.

Abi veiklos – vainikų pynimas ir Arbatos diena – sukūrė šventinę nuotaiką, senjorai jautėsi įsitraukę, reikalingi ir vertinami. Kūryba ir ritualai tapo mažaisiais gruodžio stebuklais, įnešusiais gėrio ir į namus, ir į širdis. Šios veiklos parodė, kad paprasti dalykai gali virsti dideliais džiaugsmo šaltiniais, kurie šildo širdį visus metus.



NAUJI METAI – NAUJAS ŽMOGUS AR NAUJAS POŽIŪRIS? (SU PRAKTINE DALIMI)

Psichologės rekomendacijos

Sausis dažnai prasideda su dideliais pažadais: „nuo šiol sportuosiu kasdien“, „nebevalgysiu saldumynų“, „būsiu visada produktyvus“. Po šventinio laikotarpio, kupino maisto, susitikimų, vėlyvų vakarų ir mažiau struktūros, norisi „susitvarkyti gyvenimą“ – tapti geresne savo versija, viską pradėti nuo švaraus lapo.

Tačiau būtent čia dažnai ir įstringame. Užuoat pasirinkę švelnų grįžimą į ritmą, pasirenkame kraštutinumus. Griežti naujametiniai sprendimai ima veikti ne kaip įkvėpimas, o kaip spaudimas – kalendorinė pareiga, kurią reikia vykdyti kiekvieną dieną. Vos vieną kartą nukrypus nuo plano, įsijungia vidinis kritikas: „štai, vėl nepavyko“. Ir tada motyvaciją pakeičia **kaltė, gėda bei nusivylimas savimi** – **labiausiai stabdantys ir demotyvuojantys jausmai**.

Tačiau tikri, ilgalaikiai pokyčiai dažniausiai neprasideda nuo drastiškų taisyklių ar visko iš karto. Jie gimsta iš **mažų, sąmoningų** pasirinkimų, iš **švelnumo sau** ir iš **realistiško požiūrio** į savo galimybes. Sausis nėra egzaminas, o veikiau kvietimas susitikti su savimi: įvertinti, ko iš tiesų reikia, ko jau per daug ir ką norisi nešti toliau, o ką pagaliau paleisti.

Ką verta palikti praėjusiems metams, ką pasikviesti į ateinančius?

1. Didžiulius pažadus keisti į mažus žingsnius.

„Niekada“ ir „visada“ skamba gražiai ir tarsi suteikia aiškumo, bet realybėje jie retai išsilaiko. Tai viena iš dažnų *mąstymo klaidų* – matyti viską juodai arba baltai. O juk gyvenimas vyksta per mažus, kartais net nepastebimus žingsnius, kurie

ilgainiui nuveda daug toliau nei grandioziniai, iš karto „tobuli“ tikslai.

Užuoat pasižadę „treniruosisiuosi kasdien“, pradėkime nuo 10 minučių judėjimo kelis kartus per savaitę. **Kai maži įpročiai įsitvirtina, jie auga savaime.**

2. Savigraužą už klaidas keisti į švelnumą sau.

Kiekvienas atidėtas pasivaikščiojimas ar suvalgytas pyragėlis – ne pralaimėjimas, o *natūrali gyvenimo dalis*. Kai dėl to pradedame *save bausti, kritikuoti ar nuvertinti*, ne tik nepriartiname prie tikslo, bet *prarandame vidinę motyvaciją*. Vietoje griežto „vėl nepavyko“ daug naudingiau paklausti savęs, ko man dabar labiausiai reikia – poilsio, palikymo ar švelnaus paskatinimo?

Pagalvokite, jeigu kitas žmogus su mumis bendrautų tokiais žodžiais, kokius kartais patys sau sakome, ar norėtume su juo draugauti?

Būti sau draugu reiškia pastebėti pastangas, o ne tik trūkumus. **Išmokti save palaikyti taip, kaip palaikytum artimą žmogų.**

3. Nuolatinį lyginimąsi keisti į dėmesį resursams.

Socialiniuose tinkluose visi atrodo produktyvūs, sportuojantys, gerai besijaučiantys ir savo gyvenimą laikantys užtikrintai savo rankose. Tačiau tai – tik maža, *kruopščiai atrinkta realybės dalis*. Lygindamiesi su kitų „geriausiomis akimirkomis“, dažnai pradedame jaustis nepakankami, pavėlavę, atsilikę. O tai tyliai naikina mūsų pasitikėjimą savimi ir eikvoja energiją.

Svarbu prisiminti, kad kiekvienas žmogus turi skirtingas pradines pozicijas, galimybes, patirtis, nematomas kovas, o svarbiausia – įgimtą nervų sistemą. Todėl ir tempai, ir kryptys negali būti ly-

gūs. Tai, kas vienam atrodo kaip minimalus krūvis, kitam gali būti jau riba.

Vietoje klausimo „Kodėl aš ne toks, kaip jie?“ pabandykite paklausti savęs:

„Kas man šiuo metu duoda jėgų? O kas jas pamažu atima?“

Kai pradėdame stebėti save, savo kūną, emocijas ir reakcijas, galime pamatyti labai konkrečius signalus: vienos veiklos *įkrauna*, kitos – *sekina*, net jei iš šono jos atrodo teisingos ar naudingos. Ir būtent čia atsiranda tikroji savirūpa – **ne aklas sekimas paskui kitus, o sąmoningas savo poreikių atpažinimas ir gerbimas.**

Daugiau įtraukiant tai, kas maitina (ramybę ar judesį, kūrybą, tylą, pokalbį, gamtą), o mažinant tai, kas sunkina, kasdienybė tampa ne tik produktyvesnė, bet ir švelnesnė SAU pačiam.

ĮGŪDŽIŲ FORMAVIMO PARUOŠTUKAS

(3–5 minutės, galima atlikti bet kur)

Šio pratimo idėja – vietoje spaudimo, savigraužos ir lyginimosi išmokti **kasdien** įjungti švelnesnį, labiau į rūpinimąsi savimi orientuotą režimą.

1 žingsnis – sumažinti pažadus.

Užrašykite vieną dalyką, kurį **šiandien** norėtumėte padaryti, bet sumažinkite jį iki **mažiausios įmanomos versijos.**

Pvz.:

- ♦ „Eiti į sporto salę“ → „10 minučių pasivaikščioti“
- ♦ „Sveikai maitintis“ → „Įtraukti vieną sveikesnį pasirinkimą“
- ♦ „Sutvarkyti visus namus“ → „Sutvarkyti vieną stalčių“

MAŽOJI VERSIJA TURI BŪTI TOKIA MAŽA, KAD BEVEIK JUOKINGA.

2 žingsnis – nustoti bausti.

Užrašykite vieną sakinį, kurį sau pasakytumėte, jei *nepavyks*.

Ne tobulą, o tikrą, žmogišką.

Pvz.:

- ♦ „Aš mokausi. Man leidžiama klysti.“
- ♦ „Padariau pertrauką – irgi gerai.“
- ♦ „Galiu pradėti iš naujo, dabar arba rytoj.“

Šis sakinyss bus Jūsų „švelnus vidinis amortizatorius“, kuris sušvelnina kritimą į savigraužą.

3 žingsnis — lyginimuisi NE!

Užrašykite du dalykus:

- ♦ **Kas šiuo metu man suteikia energijos?**
- ♦ **Kas man atima energiją?**

Tada pasirinkite **vieną** energijos suteikiantį dalyką ir įtraukite į šios dienos programą (kad ir 5 minutėms).

Tai gali būti visai paprasta: šilta arbata, tyli pertraukėlė, trumpa mankšta, palaikantis pokalbis, mėgstama muzika.

Sausis neturi būti įrodymas, kad esate pakankamai stiprūs ar drausmingi. Jis gali tapti ramesniu sugrįžimu į save – į savo kūną, savo ribas, savo tikrąjį poreikį pailsėti, sulėtėti ar, priešingai, švelniai pajudėti. Kiekviena diena – tai nauja galimybė pasirinkti vieną mažą dalyką, kuris Jus palaikys, nuramins ar suteiks trupinėlių daugiau aiškumo ir šviesos. Ir jei kartais vėl pasimesite, suklupsite ar pamiršite – tai nėra ženklas sustoti. Tai kvietimas dar kartą sau priminti: rūpintis savimi nereiškia būti tobulam. Tai reiškia būti sau draugiškam.





STRUKTŪRA – KELIAS Į REZULTATĄ

Norint pasiekti apčiuopiamų rezultatų sporte ar tiesiog palaikyti gerą savijautą, neužtenka vien tik noro judėti. Svarbu, kad treniruotė turėtų struktūrą. Ji padeda išlaikyti nuoseklumą, sumažina traumų riziką ir leidžia kūnui progresuoti palaipsniui.

1. Apšilimas – kodėl jis būtinas?

Apšilimas yra pirmasis treniruotės etapas, kurio tikslas – paruošti kūną fiziniam krūviui. Dažnai žmonės linkę jį praleisti, manydami, kad tai tik laiko gaišimas. Tačiau apšilimas, tai:

- ♦ **Kraujotakos aktyvinimas:** apšilimo metu padidėja širdies susitraukimų dažnis ir kraujo tėkmė, todėl raumenys aprūpinami didesniu deguonies kiekiu, o sąnariai tampa labiau pasirengę judesiui.
- ♦ **Traumų rizikos mažinimas:** palaipsniui didinant fizinį krūvį, raumenys ir raiščiai prisitaiko prie apkrovos, todėl sumažėja staigių judesių ar netikėtų krūvių sukeltų pažeidimų tikimybė.
- ♦ **Psichofiziologinis pasirengimas:** apšilimas padeda pereiti iš ramybės būsenos į aktyvią veiklą, sureguliuoja kvėpavimą ir koordinaciją, užtikrina tinkamą nervų sistemos pasirengimą treniruotei.

Apšilimą gali sudaryti 5–10 min. greito ėjimo, dinaminiai ar mobilumo pratimai, šuoliukai su šokdyne, kvėpavimo pratimai.

2. Pagrindinė dalis.

Pagrindinė treniruotės dalis apima pratimus, kurie sudaro esminį fizinio krūvio turinį. Ji pasirenkama pagal treniruotės tipą ar sporto šaką ir yra orientuota į konkrečius fizinius gebėjimus bei organizmo sistemų stiprinimą.

- ♦ **Jėgos treniruotės.** Atliekami pratimai su svoriais, pasipriešinimo gumomis ar kūno svoriu. Tokia veikla didina raumenų jėgą, palaiko raumenų masę, stiprina kaulų struktūrą ir gerina laikyseną. Jėgos pratimai ypač svarbūs vyresniame amžiuje, nes padeda kompensuoti natūralų raumenų masės mažėjimą.
- ♦ **Kardio pratimai (pvz., bėgimas, greitas ėjimas, dviračio my-**



nimas). Šie pratimai lavina širdies ir kraujagyslių sistemą, gerina plaučių funkciją ir bendrą ištvermę. Reguliarus aerobinis krūvis didina organizmo gebėjimą efektyviai naudoti deguonį, o tai tiesiogiai prisideda prie energijos balanso kasdienybėje.

- ♦ **Funkcinės treniruotės.** Pratimai, imituojantys kasdienes judesius, pvz., pritūpimai, pasilenkimai ar pasisukimai. Jie gerina koordinaciją, pusiausvyrą ir mobilumą, mažina kritimų riziką bei palaiko savarankiškumą atliekant kasdienes užduotis.

Pagrindinės dalies efektyvumas priklauso nuo nuoseklumo ir progresijos. Organizmas adaptuojasi prie krūvio, todėl treniruotės turi būti atliekamos reguliariai, o intensyvumas didinamas palaipsniui. Fizinio aktyvumo treniruotės be plano didina traumų riziką ir mažina ilgalaikio progreso tikimybę.

3. Atvėsimas – ar galima praleisti?

Atvėsimas yra baigiamasis treniruotės etapas, skirtas organizmo perėjimui iš aktyvios būsenos į ramybės režimą. Jį sudaro lengvi pratimai (pvz., lėtas ėjimas, kvėpavimo kontrolė) ir statiniai tempi-

mai, kurie padeda palaikyti raumenų elastingumą bei sąnarių mobilumą. Šis etapas mažina raumenų įtampą, gerina kraujotaką ir palengvina atsistatymo procesus. Atvėsimo praleidimas didina diskomforto ir traumų riziką, todėl jis rekomenduojamas kaip neatsiejama treniruotės struktūros dalis.

Treniruočių struktūra – tai ne formalumas, o būtinybė. Apšilimas, pagrindinė dalis ir atvėsimas sudaro vientisą sistemą, kuri leidžia kūnui progresuoti nuosekliai ir saugiai. Struktūra užtikrina treniruotės efektyvumą, o dėsningumas lemia saugų progresą ir ilgalaikį rezultatą.



MITUS PANEIGIANTYS FAKTAI APIE SVEIKĄ MITYBĄ

Sveika mityba – viena iš sričių, kurioje nuolat girdime prieštaringų patarimų. Socialiniai tinklai, „stebuklingi“ receptai ir nuolat kintančios dietos dažnai palieka daugiau klausimų nei atsakymų. Todėl šiame straipsnyje trumpai ir paprastai išnarpliokime populiariausius mitybos mitus – susipažinkime su faktais, kuriais galite remtis kasdien.

1 mitas – angliavandenių vartojimas lemia svorio didėjimą

Faktas: ne angliavandeniai, o bendras kalorijų perteklius lemia svorio augimą.

Sveiki angliavandeniai – viso grūdo produktai, daržovės, vaisiai – suteikia energijos, skaidulų ir padeda palaikyti stabilų gliukozės kiekį kraujyje.

Patarimas: rinkitės kuo mažiau perdirbtus angliavandenius ir derinkite juos su baltymais.

2 mitas – riebalų reikia vengti

Faktas: kūnui riebalai būtini – ypač nesotieji, esantys žuvyje, riešutuose, avokaduose, alyvuogių aliejuje.

Šie riebalai padeda širdžiai, smegenų veiklai ir hormonų balansui.

3 mitas – cukrų būtina visiškai pašalinti

Faktas: svarbiau riboti pridėtinį cukrų – saldžius gėrimus, desertus, perdirbtus produktus.

Natūralus cukrus vaisiuose kartu su skaidulomis veikia visai kitaip ir gali būti sveikos mitybos dalis.

4 mitas – glitimas kenkia visiems

Faktas: glitimas žalingas tik tiems, kurie serga celiakija arba turi jautrumą glitimui.

Kitiems žmonėms glitimo turintys produktai – viso grūdo duona, kuskusas, kviečiai – gali

būti vertingas skaidulų, vitaminų ir mineralų šaltinis.

5 mitas – ekologiški produktai visada geresni už įprastus

Faktas: ekologiškumas reiškia kitokius auginimo metodus, bet nereiškia didesnės maistinės vertės.

Tiek įprastiniai, tiek ekologiški produktai gali būti vienodai maistingi.

Patarimas: vaisius, daržoves ir uogas rinkitės pagal kokybę, sezoniskumą ir kilmę.

6 mitas – detoksikacinės dietos išvalo organizmą

Faktas: organizmas detoksikuoja pats – tai nuolat daro kepenys ir inkstai.

Detoksų gėrimai ar sulčių dietos dažnai yra tik rinkodaros triukas, o kai kurios gali net paakenkti dėl per mažo kalorijų kiekio.

Patarimas: tikras „detoksas“ – pakankamai vandens, daug skaidulų ir subalansuota mityba.

O KAIP ATRASTI, KAS TINKA BŪTENT JUMS?

Prisiminkite – sveika mityba nebūtinai turi būti sudėtinga. Tvariausias mitybos modelis yra tas, kurio galite laikytis ilgą laiką, o ne trumpalaikės ekstremalios dietos.



MAITINIMO ORGANIZAVIMAS ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPU UGDYMO ĮSTAIGOSE

Švedišką stalą, kitaip – vaikų maitinimo organizavimas savitarnos principu, ugdymo įstaigose pristatomas kaip pažangus būdas ugdyti vaikų savarankiškumą, formuoti sveikatai palankius mitybos įpročius, mažinti socialinę atskirtį ir maisto švaistymą bei gerinti valgymo kultūrą. Tinkamas švediško stalo įgyvendinimas nėra lengvas ir greitas procesas. Efektyviam savitarnos įgyvendinimui svarbus glaudus bendradarbiavimas tarp ugdymo įstaigos bendruomenės, tėvų ir/ar maitinimo paslaugos teikėjo.

Maitinimas švediško stalo principu Klaipėdos miesto ugdymo įstaigose organizuojamas jau nevienerius metus, todėl galime matyti, su kokiais sunkumais susiduriama, ir ieškoti bendrų sprendimo būdų, siekiant užtikrinti veiksmingą mokinių maitinimą.

Švediško stalo rekomendacijose nurodoma, jog „visiškas švedišką stalą – kai sudaryta galimybė patiems vaikams pasirinkti visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis ir kiekius. Mažesniems vaikams paprašius, patiekalą ar jo dalis gali įdėti suaugusieji (valgyklos personalas, pedagogai ir pan.)“. Kaip privalumai nurodoma ga-

limybė vaikams rinktis ir įsidėti tik tam tikrą maistą bei norimą jo kiekį. Todėl svarbu išsiaiškinti, kaip šios rekomendacijos iš tiesų yra įgyvendinamos.

Pastebima, jog ne visose ugdymo įstaigose, kuriose nurodoma, kad maitinimas vykdomas savitarnos būdu, mokiniai maistą gali įsidėti patys. Patiekalo išsirinkimas iš tuo metu pagamintų patiekalų nėra savitarnos principo užtikrinimas. Tokiu atveju mokiniai netenka galimybės išmokti įsidėti tiek maisto, kiek nori, o pats principas tampa tik teorinis. Svarbu pridurti, jog nemaža dalis ugdymo įstaigų savanoriškai maitinimą organizuoja dalinio švediško stalo principu. Šis maitinimo organizavimo

būdas – sudaryta galimybė patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti tik daržovių ar salotų arba tik sriubą, bet ne karštuosius patiekalus ir/ar garnyrus.

Svarbu pabrėžti, kad vaikų maitinimo organizavimas savitarnos principu turi įtakos socialinės atskirties mažinimui. Galima pasidžiaugti, jog daugelyje mokyklų, kuriose įdiegtas švedišką stalą, užtikrinama galimybė nemokamą maitinimą gauti mokiniams rinktis norimą maistą iš visų valgiaraščiuose nurodytų patiekalų. Švediško stalo rekomendacijose teigiama, kad mokiniams, kurie gauna nemokamą maitinimą ir nesuvalgo viso maisto, gali būti sudaryta galimybė kitiems vaikams



pasirinkti likusius patiekalus, tokius kaip sriuba, karštas patiekalas ar daržovės. Tokiu būdu visi norintys galėtų pavalgyti, o maisto būtų švaistoma mažiau. Visgi ši reikšminga praktika ugdymo įstaigose galėtų būti pastebima dažniau, nei yra dabar.

Vis dažnesnė problema – mokiniai nespėja ne tik laiku papietauti, bet ir pakartotinai įsidėti norimo maisto. Dėl šios priežasties pietų pertraukos turi būti pakankamos trukmės, kad mokiniai, išsirinkę patiekalus ir jų sudedamąsias dalis, galėtų patys juos įsidėti ir pavalgyti. Siekiant užtikrinti visų norinčių mokinių galimybę papietauti bei mažinti grūstis valgykloje, gali būti ilginamos pertraukos, organizuojamas maitinimas skirtingu metu skirtingoms klasėms arba sudaromas vaikų maitinimo tvarkaraštis pagal klases.

Pastebima, kad teoriškai visi vaikai turi galimybę pasirinkti visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, tačiau praktiškai nemaža dalis jų renkasi tik iš likusių vieno ar kelių patiekalų. Pateiktos pavyzdinės patiekalų lėkštės ar patiekalų nuotraukos valgiaraščiuose gali padėti mokiniams greičiau išsirinkti patiekalus, galimas jų sudedamąsias dalis, patiekalų derinius ir porcijos dydį, o virtuvės personalui – efektyviau dirbti, kai prašoma įdėti maisto į lėkštę. Šios priemonės ugdo subalansuotos pietų lėkštės suvokimą ir primena, jog augalinis patiekalas gali būti visavertis pietų patiekalas.

Švediško stalo principas gali ugdyti savarankiškumą, atsakomybę už maisto švaistymą ir higienos įgūdžius. Pastebima, kad dalis vaikų nėra pasiruošę savitarnai: neturi įgūdžio plauti rankų prieš pietaujant, jiems trūksta žinių apie subalansuotos lėkštės porcijos dydį, kaip atsakingai įsidėti maisto į

lėkštę ir kaip patiems ją išvalyti papietavus. Atkreiptinas dėmesys, jog būtinas nuolatinis mokinių informavimas ir priežiūra dėl rankų plovimo prieš pradedant pietauti. Švarių rankų užtikrinimas savitarnoje gali padėti sumažinti užkrečiamųjų ligų riziką. Siekiant didinti atsakomybę už nesuvalgytą maistą, mokiniai turėtų būti ugdomi ir skatinami savarankiškai sutvarkyti likusį maistą: išvalyti maisto atliekas iš lėkščių, jas atskirai sudėti į tam skirtas talpas bei atskirai padėti nešvarius įrankius.

Kai kuriose mokyklose pastebimas pedagogų įsitraukimo į maitinimo organizavimą trūkumas. Visgi paskirtas budintis asmuo pietų pertraukos metu galėtų būti supažindintas su savo pagalbos mokiniams ir virtuvės personalui svarba bei poreikiu. Labai svarbu, kad pietų valgymo procesas nebūtų suprantamas tik kaip mokinio ir virtuvės darbuotojo reikalas. Tėvai taip pat gali priminti vaikams, jog mityba turi būti įvairi, skatinti ragauti ir rinktis ne tik garnyrą ar vaikų mėgstamus blynelius. Tokiu būdu galima kryptingai prisidėti prie sąmoningesnio mokinių maitinimosi ir sveikatai palankios mitybos formavimo.

Prisiminkime, jog maitinimas švediško stalo principu yra ugdymo dalis, o ne tik maitinimo funkcijos užtikrinimas. Neužtikrinus visos ugdymo bendruomenės įsitraukimo, aiškių taisyklių ir mokinių edukacijos, maitinimas švediško stalo principu veikia tik teoriškai. Nepaisant to, savitarnos modelis išlieka viena perspektyviausių maitinimo formų ugdymo įstaigose. Maitinimas švediško stalo principu skatina savarankiškumą, mažina maisto švaistymą, ugdo pasirinkimo įgūdžius, suteikia vaikams laisvę ir gali turėti įtakos skatinant malonumą valgyti sveikatai palankų maistą.

RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“



**MUS RASITE**

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. +370 46 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.

V 8.00–14.45 val.

Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

