

Su vaikais ir šeimomis dirbantys specialistai pastebi, kad užsitęsęs karantinas, nuotolinis mokymasis blogina vaikų sveikatą. Užsidarius baseinams, sporto klubams, šokių būreliams, vaikai daugiau laiko leidžia namuose, jų gyvenimo būdas tapo sėslus, laisvalaikis dažniausiai praleidžiamas prie kompiuterių ar televizoriaus ekrano, užkandžiaujant ar besilepinant saldumynais. Dėl netinkamai parinkto ir per gausaus maisto vaikai ir paaugliai priauga nereikalingo svorio, kuris ilgainiui gali sukelti rimtų sveikatos problemų.

Trūksta sveikos mitybos įgūdžių

Vaiko teisių gynėjai, dirbdami su šeimomis, pastebėjo, kad nereto vaiko skruostukai per šias savaites tapo gerokai putlesni, šeimose valgoma daug vadinamojo greito maisto – picos, kibinų, mėsainių, dažnai vaikams neribojami saldumynai.

„Pastebėjome, kad šeimose trūksta mitybos kultūros ir sveiko gyvenimo būdo įgūdžių. Iki karantino, laikantis darbo ir mokymosi ritmo, kuomet tai vyko ne namie, buvo įprasta pusryčiauti, pietauti, vakarienianti vieną kartą. Vaikai pajudėdavo per pertraukas, nebuvo jokių užkandžių per pamokas. Dabar, kai daugelis visai dienai lieka namie prie kompiuterių, šalia padėta lėkštė su maistu – įprastas dalykas. Kai įtemptai mąstai, atlieki užduotis, tai yra rizika, kad net nejausi, kaip per valandą suvalgysi kelių dienų saldumynų ir užkandžių atsargas“, – savo pastebėjimais dalinasi Telšių apskrities Vaiko teisių apsaugos skyriaus vyresnioji patarėja Gintarė Noliūtė.

Pasak specialistės, natūralu, kad vaikams nerūpi sveika mityba, jie negalvoja apie netinkamų produktų įtaką sveikatai, tačiau apie tai reikėtų pagalvoti tėvams.

Gydytoja dietologė Kristina Jasmontienė išskiria tris pagrindines virškinimo sutrikimų ir vaikų nutukimo priežastis, bei pataria kaip to išvengti:

1. **Pakitusi rutina ir emocijų reguliavimas maistu.** „Karantino metu pasikeitusi dienos tvarka atsiliepia tiek dideliui, tiek mažam. Pakinta tvarka, dažniau užkandžiaujama, dažnai nesąmoningai (dirbant prie kompiuterio ar televizoriaus), praleidžiami pagrindiniai dienos valgymai, gausiau valgoma vėlai vakare jau po visų užsiėmimų ir veiklų“, – pastebi gydytoja K. Jasmontienė.

Jos nuomone, suvartojamo maisto kiekis didėja ir jo turinys keičiasi ne tik dėl sėdėjimo namuose, bet ir dėl neapibrėžtumo, baimės, nerimo, vienatvės, neturėjimo ką veikti – tai

jausmai, kuriuos ne vienas malšina maistu. Pramoginiu maistu – saldumynais, sūriais, riebiais užkandžiais, vaisvandeniais, kad nors kuo save nudžiugintų, apdovanotų už išgyvenamus sunkumus. Todėl, pasak specialistės, daugėja skundų dėl pakitusių kūno formų bei virškinimo sutrikimų.

Koks galimas šios problemos sprendimo būdas?

„Suplanuota dienotvarkė vaikui – pusryčių, pietų, vakarienės, užkandžių laikas, poilsio, darbo režimas. Būtina nustatyti tinkamą vaiko miego trukmę. Dažnai karantinas traktuojamas kaip pusiau atostogos, kuomet vaikai vėliau gula, o tai taip pat turi reikšmės ne tik mokymosi kokybei, bet ir maisto pasirinkimui“, – sako K. Jasmontienė.

Pasak pašnekovės, labai gerai, jei meniu aptariamas iš anksto, o pirkinių krepšeliu pasirūpinama pagal sudarytą meniu. Taip krepšelyje atsiras mažiau spontaniškų, sveikatai nepalankių pasirinkimų.

„Racione turėtų vyrauti sveikatai palankūs produktai: šviežiai ruoštas, tinkamai gamintas, įvairus ir subalansuotas maistas. Reikia vengti geriamo cukraus: įvairių limonadų, vaisvandenių, kitų gėrimų su papildomu cukrumi. Atsigėrimui labai tinka vanduo, arbata“, – teigia K. Jasmontienė.

Pasak specialistės, pramoginiam maistui šeimoje, kartu visiems susitarus, turėtų būti nustatomos ribos. Jos turi galioti visai šeimai, tiek suaugusiems, tiek vaikams. Pavyzdžiui: desertas – tik šeštadienį ir panašiai. Svarbu suplanuoti tai, kaip pramogą, pasimėgauti ir pajauti malonumą ragaujant.

- 2. Sumažėjęs ir dėl to nepakankamas fizinis aktyvumas.** „Vaikams iki 18 metų rekomenduojama kasdien būti fiziškai aktyviems bent valandą per dieną. Visuomenės sveikatos tyrimai rodo, kad nepakankamai judrių vaikų yra labai daug ir tas procentas tik didėja. Dėl ekstremalios situacijos nelikus galimybės lankyti sporto būrelius, fizinio aktyvumo dar sumažėjo, o tėvai pastebi jog nemėgstantiems judėti vaikams tai tampa papildomu pasiteisinimu nejudėti“, – sako K. Jasmontienė.

Kokią išeitį siūlo gydytoja dietologė?

Gydytojos dietologės K. Jasmontienės teigimu, visiems būtinas fizinis aktyvumas, o vaikams – bent 60 minučių per dieną, net ir karantino metu. Tam puikiai tiks sniego pramogos, vaikščiojimas gamtoje, nuotolinės treniruotės ir kiti aktyvūs užsiėmimai. Būtų idealu, jei į šią veiklą įsitrauktų visa šeima.

3. Neskiriama laiko maisto ruošimui

„Kai klesti maisto tiekimo į namus paslauga, didelis pasirinkimas į namus atvežamų patiekalų ir užkandžių tampa ypatingai patrauklu ir patogiu šeimai. Ši paslauga ypač patogi tuomet, kai tėvai užimti nuotoliniais darbais, o maisto gaminimas niekada nebuvo šeimos įprotis. Galimybė greitai gauti skanaus ir sotaus maisto tampa išsigelbėjimu, bet tuo pačiu tai dar viena priežastis svorio didėjimui“, – pastebi K. Jasmontienė

Kas padėtų šioje situacijoje?

„Užimtiems tėvams labai naudinga maistą pasiruošti iš anksto, pavyzdžiui, iš vakaro užmerkti pilno grūdo kruopas rytinei košei, pasiruošti mėsą ar žuvį pietums iš ryto, kad, atėjus laikui, beliktų tik įdėti į orkaitę. Toks išdėliojimas sutaupo daug laiko“, – pataria K. Jasmontienė.

Specialistė priduria, kad teisingiausia vaikus mokyti ne žodžiais, o teigiamu pavyzdžiu, todėl sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo visų pirmiausia turėtų laikytis tėvai.

