

Sveikos mitybos įpročiai: kodėl juos būtina formuoti mokykloje?

**Tik trečdalis Lietuvos mokinių kasdien valgo vaisius (32 proc.) ir daržoves (35 proc.), o pusryčiauja mažiau nei pusė vaikų (49 proc.), rodo naujausias Europos jaunuolių gyvenimo ir sveikatos tyrimas (HBSC). „Sveikos mitybos įpročius būtina ugdyti jau mokykloje - jie gerina mokinių fizinę ir emocinę sveikatą, didina energiją, susikaupimą bei mokymosi rezultatus“, - sako Regina Markevič, Šalčininkų rajono savivaldybės Švietimo ir sporto skyriaus vedėja, kartu su Vilniaus kolegija (VIKO) mokyklose pradėjusi vykdyti Europos inovacijų ir technologijų instituto (EIT Food) edukacinę programą „FoodEducators“.**

„Kai vaikų organizme trūksta vitaminų, mineralų ir kitų naudingų medžiagų, jie jaučiasi vangūs, pavargę, todėl ne tik neturi noro mokytis, bet ir apskritai domėtis savęs realizavimo galimybėmis. Tuomet nukenčia mokinių mokymosi rezultatai. Mat jiems tampa sunkiau įsiminti ir įsisavinti informaciją, sumažėja jų įsitraukimas į pamokų veiklą. Galiausiai prasta mityba sukelia sveikatos problemų, dėl kurių mokiniai praleidžia pamokas ir atsilieka nuo mokymosi programos“, - teigia R. Markevič, visose Lietuvos mokyklose skatinanti į programą įtraukti sveikos gyvenimo įpročių ugdymą.

### **Kodėl mityba tapo išbalansuota?**

Pasak specialistų, mokinių mitybos problemos kyla dėl dviejų priežasčių. Viena jų - namuose dažnai nėra skatinamas sveikas gyvenimo būdas.

„Jei namuose nekalbama apie sveikos mitybos svarbą, tikėtina, kad ir vaikai ja nesidomės. O taip dažniausiai būna dėl pernelyg intensyvaus tėvų darbo laiko, žinių stokos ar nenoro per ilgai suktis virtuvėje, ruošiant patiekalus nuo nulio. Be to, anksčiau visuomenėje buvo daugiau vartojamos ir savo pačių užaugintos daržovės, vaisiai. Ne paslaptis, jog dabar tai retenybė. Taupant laiką, dabar dažniau pasirenkamos jau apdorotas daržovės, pusfabrikačiai“, - sako Aušrinė Ambrazienė, Molėtų r. švietimo pagalbos tarnybos karjeros specialistė, taip pat dalyvaujanti „FoodEducators“ programoje.

Kita priežastis - visuomenėje trūksta kvalifikuotų mitybos specialistų, galinčių padėti tinkamai sudaryti mitybos planus.

„Šiuo metu šalyje yra ryškus kvalifikuotų specialistų poreikis, kurie galėtų sudarinėti subalansuotos ir pilnavertės mitybos planus vaikams. Dėl šios spragos daugelis tėvų remiasi nepatikimais šaltiniais, o vaikams kyla rizika patirti mitybos trūkumų ar atsvario problemų. Vis dėlto, daugėja vyresniųjų klasių moksleivių, kurie pradeda domėtis maisto pramonės sektoriaus karjeros galimybėmis ir sveikų patiekalų gamyba. Tačiau šiai sričiai mokyklose vis dar svarbu skirti daugiau dėmesio - rengti įvairius mokymus, dalyvauti sveikos

## Sveikos mitybos įpročiai: kodėl juos būtina formuoti mokykloje?

gyvensenos programose, į mokyklas kviesti šios srities specialistus ir kitais būdais didinti maisto pramonės profesijų žinomumą,“ – pasakoja A. Ambrazienė.

### **Kaip įtraukti į kasdienes pamokas?**

Nors dažnai sakoma, kad mokyklų programos – perkrautos, „FoodEducators“ mokymų dalyvės pabrėžia, jog sveikos mitybos ugdymui laiko rasti būtina. Pasak specialistų, tai galima daryti įvairiausiais būdais.

„Visų pirma, svarbiausia, kad sveikos mitybos žinių turėtų patys mokytojai bei asmeniškai tikėtų sveikos mitybos nauda. Mat tik tuomet pedagogai nuoširdžiai ir įtaigiai šią informaciją galės perduoti mokiniams. Todėl mokytojų kompetencijos šiuo klausimu turėtų būti nuolatos atnaujinamos ir tobulinamos“, – teigia Vilija Dubauskienė, „FoodEducators“ programoje dalyvaujančios Molėtų gimnazijos, direktorės pavaduotoja ugdymui.

Anot A. Ambrazienės, sveikos mitybos ugdymą galima integruoti per tarpdisciplininius projektus, įtraukiant į biologijos, technologijų, kūno kultūros, gyvenimo įgūdžių pamokas: „Švietimo bendruomenė taip pat galėtų rengti kūrybines užduotis, moksleivius įtraukti į eksperimentus bei praktinius užsiėmimus, organizuoti sveikos mitybos dienas. Panašios veiklos padėtų mokiniams ugdyti sveikos gyvensenos įpročius bei prisidėtų prie sveikesnės visuomenės kūrimo.“

R. Markevič pastebi, kad didelis dėmesys turėtų būti skiriamas ir mokyklų valgykloms: „Vaikai mokyklose praleidžia daugiau nei trečdalį dienos. Tad valgyklose mokiniai turėtų rasti visus subalansuotai mitybai būtinus patiekalus ir produktus. O svarbiausia – taip visiems trūkstamų vaisių ir daržovių. To dar vis trūksta daugelyje šalies mokyklų. Jų prieinamumą būtų galima užtikrinti, pavyzdžiui, pasitelkiant valstybines programas.“

