

NAUJIENLAIŠKIS

SAUSIS NR. 73



Klaipėda



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

*Žiemai skaičiuojant paskutinį
kalendorinį mėnesį, sveikinamės su
Jumis kartu su naujausiu šių metų
naujienlaiškiu. Linkime gražaus,
kupino jaukumo ir meilės vasario,
kad pavasarį pasitiktumėte su
nauja energija!*

#15metųkartu!



ŠALYJE PAPLITO PERŠALIMO LIGOS

Lietuvoje sergamumo gripu, ūminėmis viršutinių kvėpavimo takų infekcijomis ir COVID-19 liga rodikliai didėja kiekvieną savaitę. Neatmetama galimybė, jog greitai metu bus skelbiama epidemija.

Primename, kad priimant sprendimą dėl epidemijos paskelbimo, atsižvelgiama ir į papildomus kriterijus, pavyzdžiui, hospitalizacijos, reanimacijos ir intensyvios terapijos lovų užimtumą dėl gripo ir (ar) COVID-19 ligos. Taip pat stebima situacija ugdymo įstaigose.

PASKELBUS EPIDEMIJĄ SAVIVALDYBĖJE AR ŠALIES LYGIU, BŪTŲ TAIKOMOS ŠIOS PRIEMONĖS:

- Sustiprinamos infekcijų kontrolės priemonės ASPĮ ir socialinės globos įstaigose:
 - » medicininių kaukių ar respiratorių dėvėjimas reglamentuojamas įstaigos vadovo nustatyta tvarka;
 - » pacientų ar gyventojų srautų atskyrimas (sergančiųjų gripu, COVID-19 liga ir ŪVKTI nuo kitų pacientų / gyventojų);
 - » asmens sveikatos priežiūros paslaugų sergantiesiems gripu ar COVID-19 liga teikimo namuose organizavimas;
 - » įstaigos vidaus tvarka ribojamas pacientų / gyventojų lankymas ar nustatomas privalomas kaukių dėvėjimas lankant pacientus ar gyventojus;
 - » rekomenduojamas kaukių dėvėjimas bendroje įstaigos patalpose visiems įstaigoje esantiems asmenims.
- Gali būti taikomas laikinas masinių renginių ribojimas (renginių atšaukimas ar žiūrovų skaičiaus ribojimas).
- Gali būti taikomas laikinas ugdymo įstaigų veiklos ribojimas, skelbiant infekcijų plitimą ribojantį režimą (IPRR) (kai ugdymas nebeorganizuojamas kontaktiniu būdu). Yra nustatyti kriterijai ir galimybė skelbti IPRR tiek atskiros klasės, tiek srauto, tiek visos įstaigos lygiu, vertinant situaciją individualiai.
- Rekomenduojamos papildomos infekcijų kontrolės priemonės (rankų higiena, vėdinimas, patalpų valymas drėgnu būdu, srautų valdymas, kaukių dėvėjimas uždaroje patalpose ir pan.).

NORINT IŠVENGTI SUSIRGIMŲ, BŪTINA IMTIS PREVENCIJOS PRIEMONIŲ:

- Dažnai plauti rankas (mažiausiai 20–40 sekundžių) bei naudoti rankų dezinfekciją.
- Laikytis kosėjimo ir čiaudėjimo etiketo, panaudotas servetėles išmesti.
- Drėgnu būdu valyti ir vėdinti patalpas, neliesti galimai užkrėstų paviršių.
- Vengti žmonių susibūrimų ir sergančių žmonių.
- Neplautomis rankomis neliesti veido srities.
- Susirgus kreiptis į gydymo įstaigą ir likti namuose.
- Ne mažiau svarbu pasirinkti šiam metų laikui tinkamus drabužius ir avalynę, valgyti daugiau vaisių ir daržovių.
- Nuolat stiprinti savo sveikatą – grūdintis, laikytis sveikos mitybos, fizinio aktyvumo rekomendacijų ir pan.

Skiepai – efektyviausia priemonė nuo gripo, pneumokokinės infekcijos ar COVID-19. Šį sezoną rekomenduojama nuo abiejų ligų pasiskiepyti vieno vizito pas gydytoją metu. Ypač rekomenduojama skiepytis rizikos grupių asmenims. COVID-19 ir gripo rizikos grupės yra tos pačios:

- 65 m. ir vyresni asmenys;
- nėščiosios;
- asmenys, gyvenantys socialinės globos ir slaugos įstaigose;
- asmenys, sergantys lėtinėmis širdies ir kraujagyslių, kvėpavimo takų, inkstų ligomis, lėtinėmis ligomis, susijusiomis su imuniniais mechanizmais, piktybiniais navikais;
- sveikatos priežiūros įstaigų darbuotojai.

Dėl vakcinacijos kreipkitės į savo šeimos gydytoją ar įstaigą, kurioje esate registruotas (-a) gauti medicininės paslaugas.





AR ŽINAI, KAIP DAŽNAS UŽKANDŽIAVIMAS VEIKIA DANTIS?

Mes visi savo vaikams linkime viso ko geriausio – vedame į įvairiausių būrelius, dovanojame vis naujus žaislus, rūpinamės jų sveikata, valome dantukus ir t. t., tačiau ar susimąstome, kaip nekalti užkandžiai, kuriais kartais norime palepinti savo vaikučius, gali pakenti mūsų vaikų burnos sveikatai? Burnos sveikata ir mityba yra tarpusavyje labai glaudžiai susijusios. Sveika, subalansuota, visavertė mityba yra sveikatos pagrindas ir kartu su kasdiene tinkama burnos higiena padeda išlaikyti sveikus dantis bei dantenas. Iš tiesų nevisavertė mityba, dažnas užkandžiavimas, saldžių gėrimų vartojimas kenkia bendrai vaiko sveikatos būklei, o ypač dantims.

Bloga burnos higiena ir daug angliavandenių turintis maistas bei gėrimai daro didelę įtaką dantų ėduonies vystymuisi. Dantų ėduonį sukeliančios bakterijos, naudodamos cukrų, gautą su maistu ir gėrimais, išskiria rūgštį ir ta rūgštimi veikia kietuosius dantų audinius. Ilgainiui vyraujant rūgštinei terpei, emalyje mažėja jį sudarančių mineralų, atsiranda mikrotrūkumų, kurių akimi nematome. Paprasčiau tariant, vystosi dantų ėduonis. Kuo dažniau užkandžiausime ir gersime saldintus gazuotus gėrimus, tuo labiau kenksime dantims. Norint apsaugoti savo ir savo vaikų dantis, rekomenduojame mažinti suvartojamo cukraus kiekį. Vietoje saldžių, prie dantų prilimpančių užkandžių rinkitės daugiau šviežių vaisių ir daržovių, kurie taip pat skatina ir natūralų dantų apsivalymą, išsiskyrus seilėms. Na, o jei karts nuo karto norisi palepinti vaikučius saldumynais, siūloma įprastus perdirbto cukraus turinčius saldinius pakeisti į saldumynus su ksilitoliu, kuris ne tik skatina seilėtekį, padeda dantims apsivalyti, bet taip pat ir mažina ėduonį sukeliančių bakterijų kiekį burnoje.

Žinoma, išvengti cukraus turinčio maisto ir gėrimų visuomet nepavyks, bet visada galime apsaugoti savo ir vaikų dantis. Štai keli patarimai, kaip tai padaryti:

- Po maisto ar užkandžio išgerkite vandens ar praskalaukite juo burną. Taip nuplausite maisto likučius nuo dantų paviršiaus, padėsite greičiau

atsistatyti burnos terpės rūgštingumui, kuriame mineralai grįžta į dantų paviršių.

- Dantis valykite praėjus bent 30 min. po valgio. Iškart po valgio mūsų burnoje vyrauja rūgštinė terpė. Jei tokioje terpėje valysime dantis, rizikuojame dar labiau pažeisti dantų emalį.
- Du kartus per dieną valykite tarpdančius su tarpdančių siūlu ir tarpdančių šepetėliais. Dantis valykite fluoridų turinčia dantų pasta. Puiku, jei dantų pastoje papildomai yra ir ksilitolio ar hidroksiapatito. Fluoridas ir hidroksiapatitas dantų pastoje padeda grąžinti dienos metu prarastus mineralus atgal į danties paviršių, mažina ėduonies atsiradimo riziką. Nepamirškite nusivalyti ir liežuvio – ant jo paviršiaus kaupiasi ne tik maisto likučiai, bet taip pat ir bakterijos.
- Reguliariai lankytės pas gyd. odontologą ir burnos higienistą. Profilaktiniam patikrinimui rekomenduojama pasirodyti kas šešis mėnesius.

Kuo anksčiau vaikams suformuosime sveikos mitybos bei taisyklingos individualios burnos higienos įpročius, tuo lengviau jiems tuos įpročius bus išlaikyti ateityje. Sveika mityba ir gera individuali burnos higiena padės išlaikyti dantis ir dantenas sveikus, o vizitai pas gyd. odontologą bus visai nebaisūs, o tik profilaktiniai.



KAIP APSAUGOTI VAIKUS NUO NEGYVŲ MECHANINIŲ JĖGŲ POVEIKIO SUŽALOJIMŲ

Negyvų mechaninių jėgų poveikio sužalojimų grupė apima traumas, patirtas dėl mestų ir krintančių objektų smūgių, atsitrengimų į sportinį inventorių ar smūgių juo, patekimo, sutraiškymo, suspaudimo tarp objektų, sąlyčio su aštriais daiktais, motoriniais įrankiais ir namų apyvokos mechanizmais, žemės ūkio mechanizmais, šaunamaisiais ginklais; fejerverkų, padangų, vamzdžių ar žarnų su slėgiu ir kitų priemonių sprogdymų, triukšmo ar vibracijos sukeltus sužalojimus; taip pat svetimkūnius, patekusius į vidų per odą ar natūralias kūno angas.

Vaikai dėl šios priežasties nukenčia žymiai dažniau nei suaugusieji. Tai lemia vaikų fizinės ir psichinės savybės, žinių stoka, nepriežiūra, nesaugi aplinka.

NEGYVŲ MECHANINIŲ JĖGŲ POVEIKIO PREVENCIJA

Sąlyčio su aštriais daiktais prevencija

- » Peilius, šakutes, žirkles ir kitus aštrius įrankius laikykite stalčiuje su apsauginiu užraktu.
- » Jei skusdamiesi naudojate skustuvą, laikykite jį užrakintoje spintelėje vonios kambaryje. Papil-

domus peiliukus laikykite saugioje vietoje.

- » Stiklinius daiktus, pavyzdžiui, stiklines ir dubėnėlius, laikykite aukštai, vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- » Stiklo ir metalo šiukšles laikykite saugiai, vaikams nepasiekiamoje vietoje.
- » Vaikams maitinti naudokite nedūžtančius indus.
- » Vietose, kur yra didesnė galimybė atsitrengti, pavyzdžiui, pertvaroms, naudokite saugų stiklą, kuriam sudužus nesusidaro aštrių šukių.
- » Prietaisų su aštriais peiliukais (pavyzdžiui, mai-

šytuvų ar virtuvinių kombainų) nepalikite įjungtų į elektros srovę, patartina juos laikyti užrakintus arba vaikams nepasiekiamoje vietoje.

- » Neleiskite mažiems vaikams iškrauti indaplovių.
- » Įsitikinkite, kad veidrodžiai gerai pritvirtinti prie sienos.
- » Įsitikinkite, kad sūpynės ir lauko žaidimų įranga yra be rūdžių, drožlių ir aštrių kraštų.
- » Jei turite popieriaus smulkintuvą, laikykite jį mažiems vaikams nepasiekiamoje vietoje.

Krintančių daiktų sukeltų sužalojimų prevencija

- » Rinkitės žaislų dėžes be dangčių, kad vaikui nekiltų pavojus būti prispaustam.
- » Futbolo ar rankinio vartai turi būti montuojami ir naudojami pagal gamintojo instrukciją, gerai įtvirtinti, kad neapvirtų. Nenaudojamus vartus būtina laikyti saugiai.
- » Naudokite saugos priemones – durų stabdžius, fiksatorius, stalčių ir spintelių užraktus.
- » Kad vaikai, užlipę ant atidarytų stalčių neužsiverstų baldo ant savęs ir nebūtų prispausti, nestabilius baldus ar baldus su stalčiais rekomenduojama pritvirtinti prie sienos.
- » Nestatykite sunkių daiktų (pavyzdžiui, televizoriaus) ant tam neskirtų baldų.
- » Venkite atvirų lentynų arba nelaikykite jose sunkių daiktų, kol namuose yra mažų vaikų.
- » Nepalikite nukarusių prietaisų laidų, kuriuos sugriebę mažamečiai galėtų užsimesti ant savęs sunkius daiktus; nenaudokite staltiesių, kurias būtų galima lengvai

nutraukti su ant jų esančiais daiktais.

Įstrigimo ir smūgių prevencija

- » Nepalikite vaikų vežimėlyje ar maitinimo kėdutėje be priežiūros – jie gali išslysti ir įstrigti.
- » Suaugusiųjų lova nėra saugi kūdikiams! Jie gali įstrigti tarp čiužinių ar sienos ir čiužinio ir būti suspausti.
- » Neleiskite vieniems mažamečiams naudotis eskalatoriumi, liftu.
- » Prižiūrėkite žaidimų aikštelėje žaidžiančius mažamečius. Pasidomėkite, ar žaidimų aikštelė įrengta pagal saugumo reikalavimus, kokio amžiaus ir ūgio vaikams ji skirta. Atkreipkite dėmesį, ar visi įrengimai tvarkingi, nepažeisti, nesulūžę, ar nesugadinta speciali minkšta danga.
- » Parinkite žaidimų aikštelėse žaidžiantiems vaikams tinkamą aprangą. Svarbu, kad drabužiai neturėtų virvelių, juostelių ar kitų kabančių detalių, kurias galėtų įtraukti judanti įranga.
- » Neleiskite vaikams bėgioti šalia sūpynių, karuselių, kai kiti vaikai supasi.
- » Neleiskite vaikų vienių į garažą, nes jame paprastai būna įvairių pavojingų daiktų ir įrengimų. Vienas jų – automatiniai garažo vartai. Vartų valdymo įtaisai privalo būti įrengti vaikams nepasiekiamoje vietoje. Neleiskite vaikams valdyti vartų mygtukų arba radijo ryšio valdiklių. Kol vartai juda, neleiskite vaikams pro juos eiti. Drauskitės žaisti arti vartų! Greta apšviestų sieninių mygtukų turi būti pritvirtintas įspėjamasis ženklas apie įstrigimo pavojų ir vaikų apsaugą.

Visą straipsnį skaitykite - [čia](#)





DARŽOVIŲ VARTOJIMO SKATINIMAS KŪDIKIUI DAR NEGIMUS BEI KŪDIKĮ PRADĖJUS MAITINTI PAPILDOMAI

Daržovės yra svarbi mitybos raciono dalis, tačiau daugelyje pasaulio šalių vaikai jų nesuvartoja pakankamai. Priežasčių yra daug ir jos gali būti įvairios – nuo to, kad vaikai mieliau renkasi saldų ir (arba) daug energijos turintį maistą, o ne kartesnę skonį, mažai energijos turintį maistą, iki paprasčiausio produktų prieinamumo trūkumo, motinos nemėgstamų produktų ar kultūrinių įpročių.

Įdomu, kad jau būdama nėščia moteris gali formuoti savo būsimo naujagimio skonio pajautimą. Eksperimentinių tyrimų visuma rodo, kad kūdikių daržovių vartojimas pirmiausia gali būti pagerintas perduodant skonį iš motinos mitybos per vaisiaus vandenį ir motinos pieną.

Riboti, bet nuoseklūs įrodymai teigia, kad nėštumo metu iš motinos raciono atsirandantys aromatai (anyžius, morkos, česnakai) gali pereiti į amniono (vandenmaišio) skystį, o tai, kad vaisius susiduria su mamos valgomo maisto skoniais, didina panašaus skonio maisto priėmimą, kai tokio paties skonio maistas gaunamas kūdikystėje ir galimai vaikystėje. Motinos maiste esančios kvapiosios medžiagos (anyžiai ir kmynai, morkos, eukaliptai, česnakai, mėtos) žindymo laikotarpiu persiduoda į motinos pieną ir suteikia jam skonį.

Nors įvairių rūšių ir prekės ženklų pieno mišiniai kūdikiams yra skirtingi, juose nėra lakiųjų (t. y. skonį ir kvapą skleidžiančių) junginių, esančių motinos piene, todėl skonio poveikis pieno mišiniais maitinamiems kūdikiams yra daug mažiau kintantis nei krūtimi maitinamiems kūdikiams. Reikalingi ilgesni ir didesnės apimties tyrimai, kad būtų galima ištirti, kokią ilgalaikę naudą duoda ankstyvoji skonio patirtis, kuri per motinos mitybą persiduoda motinos pienui ir papildomam maitinimui (toliau – PM), siekiant padidinti daržovių vartojimą kūdikystėje ir vėliau. Tačiau daugumoje tyrimų nustatytas teigiamas ryšys tarp žindymo ir daržovių priėmimo.

Taip pat daržovių suvartojimas gali būti gerinamas pradėjus kūdikį maitinti papildomai. Vieno tyrimo autoriai daro išvadą, kad daržovių įvedimas PM pradžioje, kasdien duodant vis kitą daržovių rūšį ir užtikrinant

pakartotinį tų pačių daržovių vartojimą po kelių dienų pertraukos, yra perspektyviausios strategijos, skatinančios daržovių vartojimą vaikams, pradedantiems PM iki 3 metų amžiaus. Įrodyta, kad kuo anksčiau vaisiai ir daržovės pradedami vartoti kūdikių mityboje, tuo geriau jie priimami tiek kūdikystėje, tiek vėlesniame vaikystės amžiuje.

Daržovių bei vaisių siūlymas per pirmąsias keturias kūdikių PM savaites neturi įtakos kūdikių vaisių priėmimui. To galima tikėtis atsižvelgiant į tai, kad kūdikiai iš prigimties mėgsta saldų skonį. Vaisių vartojimas vaikystėje yra toks pat svarbus kaip ir daržovių, tačiau, palyginti su daržovėmis, jo nereikia taip skatinti. Jei kūdikiai yra pripratę prie saldžių maisto produktų, tai gali trukdyti pamėgti ir vartoti daržoves, kurios paprastai yra karčios arba kartesnės ir mažiau mėgstamos nei vaisiai.

Paprastas ir praktiškas patarimas tėvams bei globėjams būtų siūlyti įvairias daržoves ankstyvuojų PM laikotarpiu. Tėvai gali būti ramūs, kad pirmiausiai pasiūlius daržovių, bet ne pridėjus saldesnio vaisiaus skonio, nebus atsisakoma maisto ir tuo pačiu nebus švaistomas maistas.

Daržovės, kaip pirmasis maistas, yra įperkamos ir prieinamos. Svarbu tėvams būti kantriems bei atkakliems suteikiant kūdikiams galimybę daugiau nei vieną kartą paragauti iš daržovių pagaminto maisto PM pradžioje. Pageidautina kuo anksčiau skirti daugiau dėmesio daržovių vartojimui (kiekiui ir įvairovei), ypač dėl to, kad mitybos įpročiai, įskaitant daržovių pasirinkimą, išlieka ir suaugus. Be to, laikotarpis, per kurį pradedama vartoti naujas daržoves PM metu, suteikia galimybę visai šeimai taikyti sveikatai palankios mitybos principus.

✱ visi kūnai yra tobuli ✱

VALGYMO SUTRIKIMAI

Tu per stora...

Tu negražus...

Mažiau valgyk...

Pasižiūrėk, kaip tu atrodai...

Gal geriau pasportuok...

...

Artimųjų, draugų, o gal net visai nepažįstamų žmonių komentarai apie išvaizdą gali sukelti nesaugumo jausmą visam gyvenimui bei suformuoti sunkiai įveikiamus įsitikinimus. Atliktų tyrimų duomenys rodo, kad pasekmės gali būti labai žalingos – neigiamas artimųjų požiūris ir žeminančios pastabos apie per didelį ar per mažą kūno svorį siejamos su psichikos sveikatos problemomis ir valgymo sutrikimais.

Valgymo sutrikimai – tai psichiatrinių sutrikimų grupė, apibrėžta ryškiai sutrikusios mitybos distresą keliančiomis mintimis apie valgymą, išvaizdą ir svorį. Valgymo sutrikimais serga apie 9 proc. žmonių. Daž-

niausi valgymo sutrikimai – **nervinė anoreksija, nervinė bulimija, priepuolinio persivalgymo sutrikimas.**

NERVINĖ ANOREKSIIJA

Tai valgymo sutrikimas, kuriuo sirgdamas žmogus sąmoningai sumažina ir palaiko neįprastai mažą kūno svorį. Tokie asmenys mažina maisto racioną, porcijas, neretai būna itin fiziškai aktyvūs (siekia deginti kalorias), neadekvačiai vertina savo išvaizdą ir svorį, pasireiškia baimė priaugti svorio. **Save veidrodyje visada mato per storą.**

Dažniausiai anoreksija pasireiškia paauglėms merginoms ir jaunoms moterims, tačiau šia liga gali susirgti abiejų lyčių ir bet kokio amžiaus žmonės. Tai liga, turinti **didžiausią mirtingumo riziką iš visų psichikos sutrikimų.**

NERVINĖ BULIMIJA

Bulimijai yra būdingi pasikartojantys persivalgymo epizodai ir juos lydintis kompensacinis elgesys (**vėmi-**

mas, laisvinamųjų vaistų vartojimas, badavimas, intensyvus sportas ir pan.).

Bulimija turi panašumų su anoreksija, tačiau vienas didelis skirtumas, kad sirgdamas bulimija asmuo badauja, bandydamas numesti svorį, jaučia stresą dėl to ir iš to kyla persivalgymo priepuoliai. To pasekmės – gėda, sumažėjusi savivertė, kaltės jausmas bei pasišlykštėjimas savimi. Bandydamas sumažinti minėtus jausmus, asmuo išsivemia, vartoja laisvinamuosius vaistus ir pan.

PRIEPUOLINIO PERSIVALGYMO SUTRIKIMAS

Jam būdingi dažni, kompulsyvūs, nekontroliuojami persivalgymo epizodai. Prarandamas kontrolės ir saiko jausmas. Asmuo **gali suvartoti labai didelį kiekį maisto per vieną kartą**, net jeigu jis yra nealkanas.

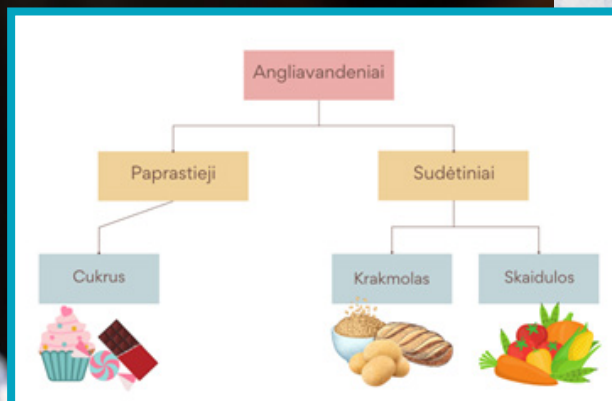
Gan dažnai pasitaiko, kad valgant bandoma slopinti stiprias ir nemalonas emocijas, stresą, tačiau persivalgymai lemia gėdą, kaltę, pyktį ir panieką sau. Tačiau, priešingai nei sergant bulimija, **po persivalgymo skrandžio turinys nėra šalinamas.**

ANGLIAVANDENIAI – KĄ SVARBU ŽINOTI?

Pradėkime nuo to, jog angliavandeniai – tai viena iš trijų pagrindinių maistinių medžiagų makroelementų grupių. Jų pagrindinis darbas žmogaus organizme – tiekti energiją.

ANGLIAVANDENIAI YRA KELIŲ RŪŠIŲ:

- paprastieji angliavandeniai;
- sudėtiniai angliavandeniai.



Nepaisant to, kokius angliavandenius valgo – saldainį ar viso grūdo košę, visi angliavandeniai virškinimo sistemoje verčiami į gliukozę.

Pagrindinis skirtumas tarp paprastųjų ir sudėtinių angliavandenių yra tas, jog paprastieji angliavandeniai dažniausiai turi mažiau naudingųjų medžiagų, pvz., vitaminų ir mineralų, bei yra greičiau virškinami, dėl šios priežasties jų pavalgęs žmogus greičiau išalksta. Sudėtiniai angliavandeniai turi daugiau vitaminų, mineralų bei skaidulų ir yra pasisavinami lėčiau, todėl užtikrina ilgesnį sotumo jausmą.

PAGRINDINIAI ANGLIAVANDENIŲ ŠALTINIAI:

- vaisiai, uogos;
- daržovės;
- viso grūdo dalių produktai;
- ankštiniai (pupelės, lęšiai, avinžirniai).

1. Vaisiai.

Nepaisant to, kad vaisiai savo sudėtyje turi fruktozės ir dėl to priskiriami prie paprastųjų angliavandenių, žmogaus organizmui jie labai reikalingi dėl juose esančių didelės įvairovės vitaminų, mineralų bei maistinių skaidulų.

2. Daržovės.

Dėl daugumos daržovių vartojimo naudingumo nekyla jokių abejonių, tačiau štai bulvių naudingumu yra abejojama dažnai. Bulvės savo maistine verte ne ką prastesnės už kitas daržoves, tačiau svarbus jų paruošimas ir vartojimo dažnis. Akivaiz-

du, jog jos karaliauja ant lietuviško stalo, tad svarbu, kas iš jų yra gaminama. Jeigu bulvė yra skrudinama riebaluose, iš jų gaminamas bulvių plokštainis su spirgučiais ir riebiu padažu, rafinuoto aliejaus prisigėrę bulviniai blynai – didelės naudos galime nesitikėti. Tačiau jeigu bulvė virta (dar geriau su lupena) ar kepta orkaitėje be didelio kiekio aliejaus ir vartojama saikingai, t. y. jei bulvė neužima viso maisto raciono dalies – sau nepakenksite.

3. Viso grūdo dalių produktai.

Viso grūdo maisto produktai yra duona, makaronai, miltai ir t. t. Jie išsiskiria tuo, jog grūdų perdirbimo metu grūdas nėra išvalomas ir yra naudojamos visos grūdo dalys: gemalas, endospermas ir luobelė. Tokiu būdu išsaugomi vitaminai, mineralai bei maistinės skaidulos. O kai grūdai visiškai išvalomi ir paliekamas tik endospermas, tai padeda produktui ilgiau nesugesti, bet maistinė vertė sumažėja. Parduotuvių lentynose tokių produktų atsiranda vis daugiau ir juos nesunku atpažinti. Viso grūdo dalių produktai paprastai yra rudi ar tamsesnės spalvos, o perdirbtų grūdų – balti.

Viso grūdo produktai mūsų skoniui dar nėra įprasti, turbūt todėl produktų (pvz., duonos), kurie būtų pagaminti iš 100 % viso grūdo dalių miltų, nėra daug. Tačiau norint išsirinkti sveikatai palankesnę grūdinių produktą, viso grūdo dalis turėtų siekti bent 30 %.

4. Ankštiniai.

Produktai, apie kuriuos dauguma žmonių yra pamiršę, nors juos taip pat galima labai plačiai panaudoti patiekaluose kaip garnyrą, troškiniuose, salotose ar net pagaminti iš jų užtepėlę. Ankštinuose gausu ne tik skaidulų, vitaminų ar mineralų, bet juose taip pat yra ir baltymų.

KLAIPĖDOS MIESTO IKIMOKYKLINIO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATA

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras kasmet vykdo ikimokyklinio amžiaus vaikų sveikatos stebėseną. 2023 metų vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų duomenų analizės rezultatai rodo, jog 90,6 proc. vaikų ugdymo veikloje gali dalyvauti be apribojimų, 9,4 proc. vaikų šeimos gydytojai nurodė bendrąsias, o 4,3 proc. vaikų – specialiąsias rekomendacijas, kurių turi būti laikomasi vaikams dalyvaujant ugdymo procese. Pritaikytas maitinimas buvo paskirtas 1,9 proc. vaikų.

Remiantis 2023 m. profilaktiniais dantų ir žandikaulių patikrinimų duomenimis, nustatyta, kad vaikams augant didėja ėduonies paplitimas. Tokia pati tendencija stebima ir su sąkandžio patologijų paplitimu. Ėduonies intensyvumas yra vienas reikšmingiausių rodiklių kalbant apie burnos sveikatą, jam išreikšti naudojamas KPI indeksas, rodantis K – kariozinių, P – plombuotų ir I – dėl karieso išrautų dantų skaičių. Tarp Klaipėdos miesto ikimokyklinės ugdymo įstaigas lankančių vaikų šis indeksas 1–3 m. amžius grupėje yra labai žemas, 4 ir 5 m. – žemas, 6 m. – vidutinis.

Su antsvorio problemomis susiduria 5,7 proc. Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikų, o 2,1 proc. yra nutukę. Didžiausia tokių vaikų dalis buvo priešmokyklinės ugdymo grupėse (šešiamėčiai). Lyginant su praėjusiais metais, per didelį kūno svorį turinčių vaikų dalis nežymiai sumažėjo.

Praėjusiais metais tik 0,4 proc. vaikų fizinio ugdymo veikloje dalyvavo su apribojimais (parengiamojoje arba specialiojoje fizinio ugdymo grupėje), didžiausia tokių vaikų dalis buvo tarp darželio ir priešmokyklinio ugdymo grupių vaikų.

Visuomenės sveikatos specialistai primena, jog vaiko sveikatos patikrinimai padeda laiku diagnozuoti ligas ir sutrikimus bei jų išvengti. Kasmet profilaktiškai tikrinant vaiko sveikatą galima stebėti, ar jo būklė atitinka būdingas jo amžiaus augimo ir vystymosi normas. Nustačius pakitimus, reikia imtis veiksmingų priemonių sveikatos problemoms spręsti.

Klaipėdos miesto savivaldybės ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų profilaktinių sveikatos patikrinimų 2023 m. duomenų analizę galima rasti paspaudus šią nuorodą:

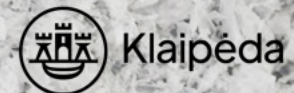
[Daugiau informacijos - čia](#)





RENGINIŲ KALENDORIUS
„IR KŪNUI, IR SIELAI“





MUS RASITE

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. p. info@sveikatosbiuras.lt

DARBO LAIKAS

I-IV 8.00–17.00 val.
V 8.00–15.45 val.
Pietūs 12.00–12.45 val.

MUMS SVARBI JŪSŲ NUOMONĖ

Nuomonę apie naujienlaiškį
siųskite info@sveikatosbiuras.lt

