

**Anykščių rajono savivaldybės strateginio 2019–2021 metų veiklos plano Sveikatos apsaugos  
programos priemonės Nr. 4.1.3.03 „Visuomenės sveikatos projektų vykdymas“ projektas  
„Sveika mityba“**

Vienas svarbiausių gyvenimo veiksnių, įtakojančių sveikatą, yra mityba. Tik subalansuota mityba gali užtikrinti organizmo aprūpinimą energija ir visomis reikiamomis medžiagomis, kad žmogus galėtų augti, judėti, kad normaliai funkcionuotų visos jo organizmo sistemos ir jis gerai jaustųsi. Mitybos įgūdžiai formuojasi vaikystėje. Vaikai mokosi iš savo tėvų, senelių, kitų suaugusiųjų, todėl svarbu, kokie yra šeimos valgymo įpročiai. Tėvų maitinimosi įpročiai turi didelę įtaką vaikų sveikos mitybos įpročių formavimui. Tyrimai atskleidė, kad valgymas kartu su šeima yra svarbus veiksnys vaiko vystymuisi ir sveikų mitybos įpročių įgijimui. Vaikai, kurie valgė kartu su šeima, dažniau valgė reguliariai, įprastu laiku ir rečiau žiūrėjo televizijos laidas valgymo metu. Be to, mokslininkai nustatė, kad vaikų dalyvavimas maisto gamavimo procese didina šeimos bendravimą. Vaikai turi galimybę stebėti savo tėvus ir mokintis iš jų teigiamų maitinimosi įpročių bei stiprinti tarpusavio ryšį.

Pastaruosiu metu didelę įtaką žmonėms turi internetas ir populiarioji spauda – masinės informacijos priemonės. Kaip rodo atlikti tyrimai, žmonės net informacijos apie mitybą dažniausiai ieško internetinėse svetainėse, populiarioje spaudoje, o ne patikimuose šaltiniuose kaip pirminės sveikatos priežiūros (PSP) specialistai, gydytojai dietologai. Dažniausiai masinės informacijos priemonėse apie mitybą pateikiama informacija nėra mokliškai pagrįsta, neatitinka sveikos mitybos rekomendacijų ir daro neigiamą įtaką jaunų žmonių mitybos įpročiams, taip pat savęs, savo išvaizdos vertinimui.

Atliepiant šiuos argumentus vykdomas projektas, skirtas sveikos mitybos skatinimui. Projekto tikslinė grupė tėvai, kurie dalyvaus mokymuose apie sveikos mitybos principus, o mokymus ves specialistai: gydytojai, dietologai. Po mokymų kiekvienas dalyvis gaus metodinę medžiagą, priemonių rinkinį, kuris padės teoriją įgyvendinti praktiškai. Šio projekto laukiamas rezultatas – suteikta metodinė ir teorinė pagalba tėvams apie sveikos mitybos skatinimą ir sveikatingumą.