**ŠIAULIŲ LOPŠELIO – DARŽELIO „GINTARĖLIS“**

**VAIKŲ SVEIKATOS BŪKLĖS APIBENDRINIMAS 2020/2021 METAIS**

Šiais mokslo metais lopšelį – darželį „Gintarėlis“ lanko 193 ugdytiniai, iš jų 98 mergaitės ir 95 berniukai. Iš 193 vaikų sveikų yra 105 vaikai: 51 mergaitė ir 54 berniukai. Priešmokyklinio amžiaus grupes lanko 28 vaikai, iš jų 15 mergaičių ir 13 berniukų. Visi 193 vaikai yra priskiriami prie pagrindinės fizinio ugdymo grupės.

Lopšelį – darželį lankančių vaikų ligų sutrikimai buvo nustatyti šie:

♦ Širdies – kraujagyslių sistemos sutrikimai nustatyti 2 vaikams, 1 mergaitei ir 1 berniukui;

♦ Kvėpavimo sistemos sutrikimai nustatyti 3 vaikams, 3 berniukams: visi šie bronchinės astmos atvejai fiksuoti 3 berniukams;

♦ Regos sutrikimai fiksuoti 15 vaikų, iš jų 8 mergaitėms ir 7 berniukams;

♦ Nervų sistemos sutrikimų fiksuota 18 vaikų, iš jų 10 mergaičių ir 8 berniukams: iš jų 16 kalbos sutrikimų, 9 mergaitėms ir 7 berniukams. Iš jų 2 atvejai mišraus raidos sutrikimo nustatyti 1 mergaitei ir 1 berniukui;

♦ Endokrininės sist., medž. ap. mitybos sutrikimai fiksuoti 57 vaikams, iš jų 34 mergaitėms ir 23 berniukams: iš jų 11 atvejų antsvorio, 7 mergaitėms ir 4 berniukams; iš jų 46 atvejai sumažėjusio svorio, 27 mergaitėms ir 19 berniukų;

♦ Alerginiai susirgimai nustatyti 7 vaikams, iš jų 2 mergaitėms ir 5 berniukams.

Dantukai yra patikrinti 124 ugdytiniams, 64 mergaitėms ir 60 berniukų. Visiškai sveikus dantis turi 81 vaikas, iš jų 42 mergaitės, 39 berniukai.

Vaikams, kuriems nustatytas kariesas – 38 vaikams, iš jų 19 mergaičių ir 19 berniukų.

Vaikams, kuriems plombuoti dantys – 18 vaikams, iš jų 10 mergaičių ir 8 berniukams.

Vaikams, kuriems ištraukti dantys – 2 vaikams, iš jų 1 mergaitei ir 1 berniukui.

Sąkandžio patologija nustatyta – 10 vaikų, iš jų 7 mergaitėms ir 3 berniukams, iš jų 3 atvejai pavienių dantų, 2 mergaitėms ir 1 berniukui, iš jų 7 atvejai žandikaulių, 5 mergaitėms ir 2 berniukams.

Šiais mokslo metais į naujas lopšelio grupes atvyko sveikesni ugdytiniai nei ankstesniais metais su mažesnėmis ligų patologijomis.

*Rekomenduoju saugoti ir stiprinti ugdytinių sveikatą sveikai maitinantis, nes būtent sveika mityba padeda organizmui gauti visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Patariama vadovautis šiais principais:*

♦ 1-asis principas - *saikingumas*. Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

♦ 2-asis principas – *įvairumas*. Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms.

♦ 3-asis principas - *subalansavimas*. Mitybos subalansavimas - tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo.

*Siekiant išvengti karieso rekomenduoju:*

♦ Rūpintis valgiaraščiu. Vaikų racione turėtų būti kuo daugiau produktų, kurių sudėtyje yra kalcio, magnio, vitamino D. Tad sūris, varškė, kefyras yra būtina raciono dalis.

♦ Laikytis higienos rutinos: valyti dantis, skalauti burną.

♦ Riboti saldumynų vartojimą.

♦ Reguliariai lankytis pas odontologą, kuris padės įveikti iškilusias dantukų problemas bei patars į ką atkreipti dėmesį.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė, 2020-11-17