**SVEIKOS MITYBOS SVARBIAUSI PRINCIPAI**

Visi žino, kad sveika mityba yra labai svarbi, tačiau ne visi žino, kaip to galima pasiekti. *Sveikos mitybos* terminas apibūdina tokį maitinimąsi, kai organizmas su maistu gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją. Tačiau tai nėra taip paprasta, nes kas tinka vienam, visai netinka kitam. Pavyzdžiui, augančiam organizmui ir aktyviai dirbančiam ar sportuojančiam kūnui reikia daug didesnio kalorijų kiekio nei vidutinio amžiaus biuro darbuotojui.



*Keletas labai svarbių sveikos mitybos principų:*

🗸 *Sveika mityba turėtų remtis saikingumu.* Pavyzdžiui, augaliniai riebalai ir juose esančios nesočiosios riebalų rūgštys yra labai svarbios organizmo fiziologinėms funkcijoms ir ląstelių struktūrų palaikymui, tačiau kas per daug, tas nesveika. Šis pavyzdys parodo, kad saikas yra labai svarbus mityboje.

🗸 *Mityba turi būti subalansuota.* Kiekvienas organizmas turi gauti reikiamą kiekį svarbiausių maistinių medžiagų: angliavandenių, baltymų, riebalų, mineralinių medžiagų, vitaminų ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, skaidulų. Vaikų mityba yra labai svarbi, ne be reikalo ugdymo įstaigose augančios asmenybės maitinamos griežtai pagal nustatytas programas, nes sveikos mitybos įpročius reikia ugdyti jau nuo ankstyvo amžiaus. Dažniausiai visų svarbiausių maistinių medžiagų reikiamais kiekiais gaunantys organizmai auga sveikesni ir stipresni.

 🗸 *Mityba būtinai turi būti įvairi.* Tai reiškia, kad tam tikromis produktų grupėmis ar pavieniais maisto produktais apsiribojančios dietos ar maitinimosi įpročiai įvairumą gali labai apriboti ir tuomet gali pritrūkti tam tikrų medžiagų. Visų maistinių medžiagų įmanoma gauti tik maitinantis įvairiu maistu, kurį turi sudaryti ir augalinės, ir gyvulinės kilmės maisto produktai.



Informaciją parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje Darina Klimaitienė pagal www.sveikatosgidas.lt medžiagą. El. paštas: darina.klimaitienė@sveikatos-biuras.lt; Mob. tel. +370 67684749