BENDROS REKOMENDACIJOS

Kasdienė subalansuota mityba yra vienas svarbiausių sveikatą palaikančių veiksnių. Visavertis maistas padeda užtikrinti organizmo augimui, audinių atsinaujinimui, imuninės sistemos veiklai ir kasdienei veiklai reikalingų maistinių medžiagų kiekį. Vis dėlto šiuolaikinėje maisto aplinkoje lengvai prieinami daug cukraus, druskos ar sočiųjų riebalų turintys produktai, o daržovių, vaisių ir skaidulinių medžiagų dažnai suvartojama nepakankamai [1, 2].

Kodėl ši tema aktuali?

Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) duomenimis, 2024 m. pasaulyje 400 mln. 5–19 metų vaikų ir paauglių turėjo antsvorio, iš jų 170 mln. gyveno su nutukimu. Antsvorio paplitimas šioje amžiaus grupėje padidėjo nuo 8 proc. 1990 m. iki 20 proc. 2024 m. Antsvoris ir nutukimas susiję su daugeliu veiksnių, todėl vien mityba nepaaiškina šių pokyčių, tačiau sveikatai palankios maisto aplinkos kūrimas yra svarbi prevencijos dalis [3].

Antsvorio paplitimas tarp 5–19 metų vaikų ir paauglių



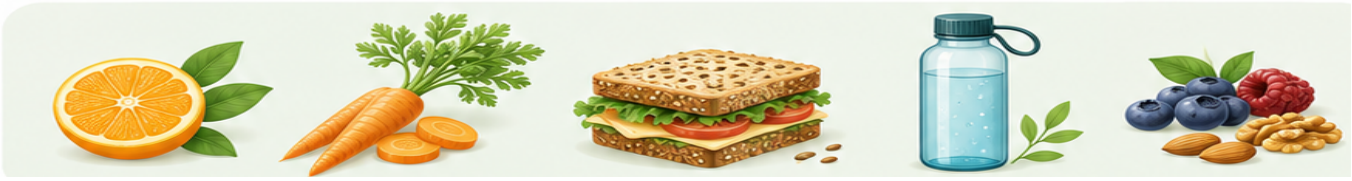
Šaltinis: PSO, 2026 m. (2024 m. įverčiai). Antsvoris, įskaitant nutukimą.

Lietuvoje atlikto 2022 m. HBSC tyrimo duomenimis, tik maždaug trečdalis 5–9 klasių mokinių kasdien valgė daržoves ir vaisius, o kas penktas turėjo antsvorio arba nutukimą [4]. Kito, 2008–2023 m. pirmokų mitybos pokyčius nagrinėjusio tyrimo duomenimis, 2023 m. šviežias daržoves ir vaisius kasdien ar kelis kartus per dieną valgė kiek daugiau nei du penktadaliai pirmos klasės mokinių [5]. Šie duomenys apima skirtingas amžiaus grupes ir tyrimus, todėl nėra tiesiogiai lygintini, tačiau rodo, kad mitybos kokybė išlieka aktualus visuomenės sveikatos klausimas.

Ilgalaikis nesubalansuotas maitinimasis didina kai kurių lėtinių neinfekcinių ligų, pavyzdžiui, širdies ir kraujagyslių ligų bei 2 tipo cukrinio diabeto, riziką. Per didelis cukraus vartojimas taip pat didina dantų ėduonies riziką. Svarbu pabrėžti, kad sveikatai palanki mityba nėra atskirų „gerų“ ar „blogų“ produktų sąrašas: lemiamą reikšmę turi bendras racionas, vartojimo dažnumas, porcijų dydis ir maisto įvairovė [1–3].

SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI

Mokslu grįstos rekomendacijos grindžiamos keturiais tarpusavyje susijusiais principais: pakankamumu, pusiausvyra, saikingumu ir įvairove. Praktikoje tai reiškia kuo įvairesnį, mažiau perdirbtą maistą bei reguliarų daržovių, vaisių, viso grūdo ir ankštinių produktų vartojimą [1, 2].



Įvairovė ir augaliniai produktai

Kasdien rinktis įvairius maisto produktus, dažniau augalinės kilmės: daržoves, vaisius, uogas, kruopas, ankštinius augalus, riešutus ir sėklas. Toks derinys padeda gauti skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Daržovės ir vaisiai

Higienos instituto 2025 m. rekomendacijose suaugusiesiems nurodoma 500–800 g daržovių, vaisių ir uogų per dieną. Vaikams kiekiai turi būti pritaikomi amžiui: PSO nurodo bent 250 g 2–5 metų ir 350 g 6–9 metų vaikams, o vyresniems nei 10 metų – bent 400 g per dieną [1, 2].

Viso grūdo ir ankštiniai produktai

Rinktis avižas, grikius, pilno grūdo duoną, rudus ryžius, pupeles, žirnius, lęšius ar avinžirnius. Juose esančios skaidulinės medžiagos padeda palaikyti normalią virškinimo sistemos veiklą ir suteikia sotumo.

Baltymų šaltiniai ir riebalai

Įtraukti žuvies, kiaušinių, pieno ar jų alternatyvų, ankštinių produktų. Dažniau rinktis nesočiuosius riebalus iš augalinių aliejų, sėklų ir riešutų; riboti perdirbtos mėsos ir sočiųjų riebalų gausių produktų vartojimą.

Cukraus ir druskos mažinimas

PSO rekomenduoja riboti cukraus vartojimą: jo kiekis neturėtų viršyti 10 proc. paros energijos, o siekiant papildomos naudos sveikatai – 5 proc. Suaugusiesiems rekomenduojama suvartoti mažiau nei 5 g druskos per dieną; vaikams tinkamas kiekis mažesnis ir priklauso nuo amžiaus [2].

Reguliarumas ir maisto sauga

Maitintis reguliariai, valgant atsižvelgti į alkio ir sotumo pojūčius, vengti skubėjimo. Ruošiant ir laikant maistą laikytis higienos ir temperatūros reikalavimų; esant alergijoms ar medicininėms indikacijoms racioną pritaikyti individualiai.

UŽKANDŽIŲ DĖŽUTĖS IR VANDUO

Užkandžiai turėtų papildyti pagrindinius valgymus, o ne juos pakeisti. Tinkamai parinkta užkandžių dėžutė gali padėti užtikrinti maisto įvairovę ir reguliarią energijos bei maistinių medžiagų pasiūlą. Prioritetas teikiamas maistingiems, mažiau perdirbtiems, nesaldintiems produktams [1, 2].

Kas tinka užkandžių dėžutei?

Dažniau rinktis	Riboti ir rinktis rečiau
Šviežius vaisius ir uogas; daržovių lazdeles; viso grūdo sumuštinius ir trapučius; natūralų jogurtą be pridėtinio cukraus, varškę, sūrį; humusą ar kitus ankštinių užtepus, jei tinka.	Saldainius, guminukus, šokoladinius batonėlius, glaistytus javainių batonėlius, saldžius kepinius, traškučius, sūrius užkandžius, saldintus pieno produktus ir gaiviuosius gėrimus.

Ką verta žinoti apie cukrų? Etiketėse nurodomas cukraus kiekis apima ne tik pridėtinį, bet ir natūraliai produkte esantį cukrų. Vertinant produktą svarbu skaityti sudedamųjų dalių sąrašą ir palyginti maistingumo deklaraciją 100 g arba 100 ml. Sultyse, net ir be pridėtinio cukraus, natūraliai yra cukraus, todėl jos nėra lygiavertis vandens ar viso vaisiaus pakaitalas [2].

Vanduo – pagrindinis kasdienis gėrimas

Pakankamas skysčių kiekis svarbus termoreguliacijai, medžiagų apykaitai ir normaliai organizmo veiklai. Paprastas geriamasis vanduo neturi cukraus, todėl yra palankesnis pasirinkimas nei limonadai, saldintos arbatos ar sulčių gėrimai. Vandens poreikis skiriasi priklausomai nuo amžiaus, fizinio aktyvumo, aplinkos temperatūros ir sveikatos būklės [6, 7].

Praktinis įprotis – švari daugkartinė gertuvė. Ją patogu turėti per dieną, periodiškai pripildyti geriamuoju vandeniu ir kasdien išplauti. Aktyviai judant ar karštu oru gali reikėti atsigerti dažniau. Vienodas litrais išreikštas paros kiekis visoms amžiaus grupėms nėra tinkamas, todėl svarbu remtis individualiu poreikiu [6].

Informacijos šaltiniai

[1] Higienos institutas (2025). Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos. https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos/

[2] World Health Organization (2026). Healthy diet. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet

[3] World Health Organization (2026). Obesity and overweight. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

[4] HBSC Lietuva (2024). Lietuvos moksleivių mitybos ypatumai: 2022 m. HBSC tyrimo duomenys. https://hbsc.lt/lietuvos-moksleiviu-mitybos-ypatumai-2022-m-hbsc-tyrimo-duomenys/

[5] Visuomenės sveikata (2024). Lietuvos pirmos klasės mokinių mitybos įpročių pokyčiai 2008–2023 metais. https://visuomenessveikata.hi.lt/lietuvos-pirmos-klases-mokiniu-mitybos-iprociu-pokyciai-2008-2023-metais/

[6] Centers for Disease Control and Prevention (2026). About Water and Healthier Drinks. https://www.cdc.gov/healthy-weight-growth/water-healthy-drinks/

[7] Centers for Disease Control and Prevention (2024). Water Access in Schools. https://www.cdc.gov/school-nutrition/water-access/

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje, Ivona Beresnevičienė
El. paštas: ivona.beresneviciene@sveikatos-biuras.lt | Tel. +370 603 54758