

Turinys

PRATARMĖ	5
MITYBA IR SVEIKATA	7
Pagrindinės maisto medžiagos	7
Baltymai	7
Riebalai	9
Angliavandeniai	12
Vanduo	14
Mineralinės medžiagos	14
Vitaminai	18
Medžiagų ir energijos apykaita	25
Sveikos mitybos principai	27
Mitybos režimas	30
Patarimai tėvams ir mokytojams	32
Sveika ir nesveika mityba	35
Sveikos mitybos ugdymas	40
Rekomenduojami klausimai diskusijai ir siūloma veikla	44
JUDĖJIMAS. LAIKYSENA IR PĖDA	46
Fizinis aktyvumas	46
Hipokinezija	47
Hiperkinezija	48
Optimalaus reguliaraus fizinio krūvio poveikis organizmui	49
Fizinis ugdymas	51
Grūdinimasis ir sveikata	54
Griaučiai ir raumenys	59

Laikysena	62
Taisyklinga laikysena	63
Netaisyklinga laikysena	64
Stuburo deformacijos	66
Laikyseną formuojantys veiksniai	67
Taisyklingos laikysenos ugdymas	69
Plokščiapėdystė	72
Plokščiapėdystės priežastys	73
Plokščiapėdystės profilaktika	74
Rekomenduojami klausimai diskusijai ir siūloma veikla	75
LITERATŪRA	76
PRIEDAI	78