



**LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS**

**ĮSAKYMAS  
DĖL SVEIKOS MITYBOS IR SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO  
TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO**

2020 m. spalio 22 d. Nr. V-2330  
Vilnius

Igyvendindamas Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos, patvirtintos Lietuvos Respublikos Seimo 2014 m. birželio 26 d. nutarimu Nr. XII-964 „Dėl Lietuvos sveikatos 2014–2025 metų strategijos patvirtinimo“, 68.2 ir 68.3 papunkčius:

1. T v i r t i n u Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašą (pridedama).
2. P a v e d u šio įsakymo vykdymą kontroliuoti viceministrui pagal veiklos sritį.
3. N u s t a t a u, kad šis įsakymas įsigalioja 2021 m. sausio 1 d.

Sveikatos apsaugos ministras

Aurelijus Veryga

## SVEIKOS MITYBOS IR SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO TVARKOS APRAŠAS

### I SKYRIUS BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo tvarkos aprašas (toliau – Aprašas) nustato valstybinių (valstybės perduotų savivaldybėms) visuomenės sveikatos stiprinimo funkcijų sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo srityse tikslus, uždavinius, veiklas, įgyvendinimo tvarką, turinio bei apskaitos reikalavimus.

2. Aprašo nuostatos taikomos savivaldybių visuomenės sveikatos biurams (toliau – VS biuras). Jei savivaldybėje nėra įsteigto VS biuro, Aprašo įgyvendinimą organizuoja kitos savivaldybės VS biuras, teikiantis visuomenės sveikatos priežiūros paslaugas pagal savivaldybių bendradarbiavimo sutartį.

3. Apraše vartojama sąvoka:

3.1. **Sveikatinamasis fizinis aktyvumas** – fizinis aktyvumas, stiprinantis funkcinį organizmo pajėgumą ir sveikatą nesukeldamas jai pavojaus ar žalos.

3.2. Kitos Apraše vartojamos sąvokos suprantamos taip, kaip jos apibrėžtos Lietuvos Respublikos sveikatos sistemos įstatyme, Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatyme, Lietuvos Respublikos sporto įstatyme ir kituose teisės aktuose.

4. Gyventojams teikiama informacija apie sveiką mitybą ir sveikatinamąjį fizinį aktyvumą turi remtis mokslo įrodymais, atitikti sveikatos politikos nuostatas.

5. Savivaldybių administracijos pagal kompetenciją bendradarbiauja su VS biurais įgyvendinant šio Aprašo reikalavimus.

### II SKYRIUS TIKSLAS IR UŽDAVINIAI

6. Aprašo tikslas – nustatyti bendruosius savivaldybėse vykdomo gyventojų sveikatos stiprinimo principus sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo (toliau – SFA) srityse, siekiant nuosekliai ir efektyviai organizuoti lėtinių neinfekcinių ligų prevenciją.

7. Uždaviniai:

7.1. Nustatyti pagrindines gyventojų sveikos mitybos bei SFA skatinimo sritis.

7.2. Nustatyti sveikos mitybos ir SFA skatinimo organizavimo principus.

7.3. Nustatyti šių sričių veiklos planavimo, apskaitos ir vertinimo principus.

### III SKYRIUS SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO ORGANIZAVIMAS

8. Sveikos mitybos skatinimas savivaldybėse vykdomas kompleksiskai šiose srityse:

8.1. Gyventojų mitybos raštingumo didinimas.

8.1.1. Sveikos mitybos informacijos sklaida. VS biuras turi organizuoti ir vykdyti veiklas, gerinančias gyventojų sveikos mitybos žinias bei skatinančias juos maitintis sveikiau. Tam tikslui naudojama socialinė reklama, plakatai ir skelbimai, kurie platinami viešose vietose (ugdymo, asmens sveikatos priežiūros ir kitose įstaigose, parduotuvėse, viešajame transporte, VS biuro

patalpose ir pan.), skelbiama informacija VS biuro interneto svetainėje, socialiniuose tinkluose ir kitose visuomenės informavimo priemonėse.

8.1.2. Gyventojų sveikos mitybos mokymas. Mokymas vykdomas grupinių užsiėmimų būdu, vadovaujantis Sveikos mitybos mokymo programoje (toliau – SMM programa) nurodytomis temomis ir specialistų kvalifikacijomis (Aprašo 1 priedas). Užsiėmimų tvarkaraščiai skelbiami VS biuro interneto svetainėje ir (arba) socialinio tinklo paskyroje. Mokymuose teikiama informacija turi būti pritaikyta tikslinių grupių dalyvių poreikiams ir suvokimui. Mokymai gali būti organizuojami dviem būdais:

8.1.2.1. vienkartiniai mokymai – skirti dalyviams supažindinti su pagrindiniais sveikos mitybos principais;

8.1.2.2. tęstiniai mokymai – skirti išsamiai informuoti dalyvius apie sveiką mitybą ir gyvenseną bei paskatinti juos siekti išliekamų pozityvių sveikatos pokyčių. Šie mokymai vykdomi pagal Aprašo 1 priede išdėstytą SMM programą. Rekomenduojamas užsiėmimų dažnumas – vienas užsiėmimas (2 akademinės valandos) per savaitę. Jei tam tikrų tikslinių (profesinių) grupių atstovai neturi galimybės išklausti visos SMM programos, SMM programa gali būti dėstoma sutrumpinta, pagrindinį dėmesį skiriant šiai profesinei veiklai aktualioms temoms;

8.1.2.2.1. SMM programą sudaro teoriniai ir praktiniai užsiėmimai. Jų metu taikomi interaktyvūs mokymų metodai, diskusijos grupėse, užduočių sprendimai, aptariami rezultatai, konsultuojama sveikos gyvensenos klausimais. Pagrindinis dėmesys skiriamas savarankiškam darbui, įgytų žinių praktiniam taikymui ir pasiektų sveikatos bei gyvensenos pokyčių vertinimui. Sveikos mitybos mokymai papildomi sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo žiniomis. SMM programos pradžioje ir pabaigoje, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos (toliau – Ministerija) rekomenduojamais standartizuotais anoniminiais klausimynais (skelbiamais Ministerijos interneto svetainėje [www.sam.lrv.lt](http://www.sam.lrv.lt)), nustatomos mokymuose dalyvavusių asmenų sveikos mitybos žinios bei įvertinamas žinių pokytis. Rekomenduojama žinių pokytį įvertinti 10-yje proc. užsiėmimų. SMM programos pabaigoje dalyviai taip pat užpildo Sveikos mitybos mokymo programos naudos vertinimo klausimyną (Aprašo 2 priedas). SMM programą baigusiais asmenimis laikomi asmenys, kurie dalyvavo ne trumpiau kaip 80 proc. Aprašo 1 priede nurodytų užsiėmimų trukmės. Asmenims, kurie nebaigė SMM programos per 1 metus nuo pirmo užsiėmimo dienos, dalyvavimas SMM programoje nutraukiamas. Asmuo, kurio dalyvavimas SMM programoje buvo nutrauktas, gali pakartotinai dalyvauti SMM programoje Apraše nustatyta tvarka. Esant galimybei, organizuojami mobilieji mokymai vykstant į atokesnes gyvenamąsias vietas arba nuotoliniai mokymai (vaizdo konferencijos), atitinkamai pritaikius SMM programą.

8.1.2.2.2. SMM programa netaikoma savivaldybėms, kuriose taikomas Tikslinių gyventojų grupių sveikos mitybos ir sveikatai palankaus maisto gamavimo mokymų, finansuojamų iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų, organizavimo tvarkos aprašas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. rugsėjo 20 d. įsakymu Nr. V-1088 „Dėl Tikslinių gyventojų grupių sveikos mitybos ir sveikatai palankaus maisto gamavimo mokymų, finansuojamų iš Europos Sąjungos struktūrinių fondų lėšų, organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“, jo vykdymo laikotarpiu šioms tikslinėms grupėms: vaikų tėvų ir globėjų, mokytojų (pradinių klasių, bendrojo ugdymo technologijų ir biologijos), mokyklų virėjų ir savivaldybių administracijų darbuotojų, dalyvaujančių viešuosiuose maisto pirkimuose.

8.1.3. Gyventojų faktinės mitybos, mitybos įpročių bei mitybos žinių stebėseną. Tai nacionalinė stebėseną, skirta šalies gyventojų informuotumui bei su mityba susijusiai elgsenai iširti. VS biurui ją vykdo vadovaudamiesi stebėseną administruojančios Ministerijos įgalios įstaigos metodiniais nurodymais. Atsižvelgiant į gautus stebėsenos rezultatus, VS biurui turi atlikti situacijos koregavimo veiksmus, taikant atitinkamas Aprašo 4 priede nurodytas veiklas.

8.2. Vaikų maitinimo organizavimo ugdymo įstaigose priežiūra ir tobulinimas. Ši veikla vykdoma vadovaujantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 „Dėl Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo patvirtinimo“. Bendradarbiaujant su savivaldybe ar jos

administracija ir ugdymo įstaigų administracijomis, skatinamas švediško stalo principo, skirto gerinti sveikatai palankaus maisto pasirinkimą bei mažinti maisto švaistymą, diegimas mokyklose.

8.3. Maisto produktų sudėties gerinimo (cukrų, sočiųjų riebalų ir druskos kiekio mažinimo bei skaidulinių medžiagų kiekio didinimo) skatinimas.

8.3.1. Savivaldybės teritorijoje veikiančių įmonių gaminamų maisto produktų sudėties stebėseną. Ji vykdoma maisto produktams, priskiriamais maisto produktų grupėms, stebimoms pagal Ministerijos įgaliotos įstaigos administruojamos maisto produktų sudėties duomenų bazės (toliau – produktų duomenų bazė) kriterijus, siekiant skatinti šių produktų sudėties gerinimą ir rizikos sveikatai mažinimą. Vykdamas maisto produktų sudėties stebėseną atliekami šie pagrindiniai veiksmai:

8.3.1.1. nustatoma, kokios maisto pramonės įmonės veikia savivaldybės teritorijoje ir kokius maisto produktus, priklausančius grupėms, nurodytoms produktų duomenų bazėje, jos gamina;

8.3.1.2. vadovaujantis maisto produktų etikečių informacija, gauta mažmeninės prekybos arba maisto gamybos įmonėse, įvertinami stebimų maisto produktų maistingumo ypatumai (didesnis cukrų, druskos, sočiųjų riebalų, energijos ar mažesnis skaidulinių medžiagų kiekis, lyginant su kitais šių įmonių gaminamais panašiais produktais bei šalies vidurkiais), siekiant sukaupti duomenų gamintojams informuoti apie šių maisto produktų sudėties gerinimo tikslumą;

8.3.1.3. identifikuojami produktai, kurių sudėtis artima „Rakto skylutės“ ženklinimo kriterijams, nustatytiems Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. sausio 22 d. įsakymu Nr. V-50 „Dėl maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“, siekiant gamintojus paskatinti gerinti identifikuotų maisto produktų sudėtį bei pasiekti šiame įsakyme nustatytus kriterijus ir notifikuoti tokius produktus Ministerijai;

8.3.1.4. vadovaujantis produktų duomenų bazę administruojančios Ministerijos įgaliotos įstaigos metodiniais nurodymais, teikti šiai įstaigai informaciją apie stebimų maisto produktų rodiklių ir jų vidurkių pokyčius grupėse.

8.3.2. Maisto produktų sudėties gerinimo (cukrų, druskos ir sočiųjų riebalų kiekio mažinimo) savivaldybės teritorijoje veikiančiose įmonėse skatinimas. Ši veikla vykdoma dirbant su maisto įmonėmis kaip socialiniais partneriais, informuojant, diskutuojant, mokant ir konsultuojant jų atsakingus darbuotojus (įmonės, gamybos ir laboratorijos vadovus, technologus, rinkodaros specialistus) apie įmonėje gaminamų maisto produktų sudėties problemas, sudėties keitimo tikslus ir būdus, gerinant šių specialistų žinias apie sveiką mitybą. Pagrindinis dėmesys skiriamas konkrečiose įmonėse gaminamiems maisto produktams, akcentuojant sveikatai palankesnę maisto produktų sudėties bei sveikatai palankesnių maisto produktų ženklinimo „Rakto skylutės“ simboliu naudą įmonei bei visuomenei. Jei reikia, diskusijoms pasitelkiami savivaldybės bei jos administracijos atstovai.

8.3.3. Maisto produktų gamybos ir prekybos įmonių susitarimų su Ministerija dėl maisto produktų sudėties gerinimo pasirašymo skatinimas. Jis vykdomas kviečiant įmonių vadovus pasirašyti susitarimus dėl cukrų, druskos ir sočiųjų riebalų kiekio gaminamuose maisto produktuose mažinimo. Susitarimus pasirašiusios įmonės pristatomos pavyzdžiu visuomenei, kaip sėkmingas pavyzdys kitoms įmonėms (susitarimų pavyzdžiai skelbiami Ministerijos interneto svetainėje <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/susitarimai-su-imonemis>).

8.3.4. Sveikatai palankesnių maisto produktų žymėjimo „Rakto skylutės“ simboliu žinomumo gerinimas ir paženklintų maisto produktų įvairovės rinkoje didinimo skatinimas. Šia veikla siekiama, kad gyventojai, maisto gamintojai ir pardavėjai žinotų šio simbolio reikšmę ir teiktų šiuo simboliu paženklinėtiems produktams gamybos, prekybos bei vartojimo prioritetą. Įmonėms pagal kompetenciją teikiama mokymo ir konsultacinė pagalba, skatinant jas kurti „Rakto skylutės“ kriterijus atitinkančius maisto produktus bei notifikuoti juos Ministerijos interneto svetainėje (notifikuoti maisto produktai skelbiami adresu <http://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/rakto-skylyte/rinkoje>).

8.4. Sveikai mitybai palankios aplinkos plėtros skatinimas. Tai gyventojų darbo, poilsio ir gyvenamosios aplinkos keitimo skatinimas, siekiant padaryti ją sveikesnę, pritaikyti sveikai mitybai –

bufetų, kavinių, kioskų, parduotuvių, skyrių, specializuotų teritorijų, klubų ir kitų objektų, kuriuose tiekiamas ar pristatomas sveikatai palankus maistas, steigimosi skatinimas. Jis vykdomas bendradarbiaujant su savivaldybės administracija – konsultuojant, teikiant informaciją bei pasiūlymus urbanistinės plėtros planavimo ir tobulinimo procese, taip pat bendradarbiaujant su maisto produktų gamybos, prekybos bei viešojo maitinimo įmonių, įstaigų administracija bei Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba.

#### **IV SKYRIUS**

##### **SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO ORGANIZAVIMAS**

9. SFA skatinimo veikla savivaldybėje vykdoma kompleksiskai šiose srityse:

9.1. informacijos apie SFA sklaida (toliau – SFA sklaida);

9.2. gyventojų SFA mokymai (toliau – SFA mokymai);

9.3. vaikų ir jaunimo SFA organizavimo ugdymo įstaigose tobulinimo skatinimas;

9.4. SFA palankios aplinkos plėtra.

10. SFA sklaidos tikslas – informuoti savivaldybės gyventojus apie SFA naudą bei skatinti juos būti fiziškai aktyvesnius. Informacija apie SFA veiklas skelbiama savivaldybės, atitinkamo profilio savivaldybės institucijų ir VS biuro naudojamomis įvairiomis informacijos sklaidos priemonėmis.

11. SFA mokymų tikslas – formuoti asmenų savarankiškus sveikatinamojo fizinio aktyvumo gebėjimus ir įgūdžius. SFA mokymai organizuojami tokia tvarka:

11.1. SFA mokymus organizuoja VS biuras (toliau – mokymų organizatorius).

11.2. SFA mokymai organizuojami grupinių užsiėmimų būdu, jų metu ugdant mokymų dalyvių teorines ir praktines fizinio aktyvumo kompetencijas.

11.3. SFA mokymai yra teorinės ir praktinės pratybos. Teorinių pratybų organizavimo formos yra seminarai, paskaitos, diskusijos ir kitos teorinio darbo formos. Teorinės žinios taip pat gali būti integruojamos į praktinių pratybų turinį pagal atitinkamą tematiką. Praktinių pratybų dalyviams formuojami sveikatą tausojančių ir stiprinančių kūno judesių, savarankiško mankštinimosi ir kitų fizinio aktyvumo veiklų įgūdžiai ir įpročiai. Teorinės pratybos negali sudaryti daugiau nei 10 proc. vienos programos apimtį. Vienų pratybų trukmė – ne mažiau nei 45 minutės.

11.4. Praktines SFA pratybas vedantis asmuo turi atitikti Lietuvos Respublikos sporto įstatymu nustatytus kvalifikacinius reikalavimus fizinio aktyvumo specialistui. Teorines pratybas Aprašo 9 priede nurodytomis temomis gali vesti asmuo, turintis teisę vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimą fizinio aktyvumo skatinimo srityje pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. lapkričio 15 d. įsakymą Nr. V-918 „Dėl Savivaldybės visuomenės sveikatos biure privalomų pareigybių sąrašo ir joms keliamų kvalifikacinių reikalavimų aprašų patvirtinimo“ (toliau – įsakymas Nr. V-918), o pratybas mitybos tema – turintis teisę vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimą sveikos mitybos skatinimo srityje pagal įsakymą Nr. V-918;

11.5. SFA mokymai gali būti:

11.5.1. tęstiniai – reguliarūs suaugusiesiems skirti mokymai, organizuojami pagal VS biuro sudarytas sveikatinamojo fizinio aktyvumo programas (toliau – SFA programos). Vieną SFA programą sudaro ne mažiau kaip 10 pratybų, iš kurių pirmųjų ir paskutiniųjų metu nustatomi Aprašo 16 punkte nurodyti rodikliai;

11.5.2. vienkartiniai – proginėms dienoms paminėti (Pasaulio sveikatos dienos, Europos judumo, Europos judėjimo, Europos aktyvios savaitės ir pan.) skirtos pratybos arba atskiros SFA programos pratybos.

11.6. Kvietimas į mokymus vykdomas VS biuro nustatyta tvarka. Kvietime arba registracijos į mokymus metu mokymų organizatorius:

11.6.1. nurodo SFA programos turinį: pratybų pavadinimą, visos programos bei atskirų pratybų trukmę ir preliminarų kiekvienų pratybų intensyvumą (mažas, vidutinis ir didelis), kuris nustatomas pagal Aprašo 5 priedą;

11.6.2. nurodo galimas rizikas asmens sveikatai ir (ar) gyvybei, kurios gali kilti dalyviui pratybų metu;

11.6.3. rekomenduoja asmeniui, pageidaujančiam dalyvauti tęstiniuose SFA mokymuose (toliau – asmuo) prieš dalyvavimą pratybose pasitikrinti sveikatą asmens sveikatos priežiūros įstaigoje Aprašo 12 ir 13 punktuose nurodyta tvarka.

12. Jeigu asmens sveikatos specialisto sprendimu asmens dalyvavimas VS biuro veiklose gali turėti neigiamos įtakos jo sveikatai, šią informaciją asmuo privalo nurodyti sutikimo dalyvauti SFA pratybose formoje (Aprašo 7 priedas).

13. Asmeniui sveikatos patikrinimas atliekamas asmens sveikatos priežiūros įstaigoje vadovaujantis Sportuojančių asmenų sveikatos tikrinimo tvarka, patvirtinta Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2000 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. 301 „Dėl profilaktinių sveikatos tikrinimų sveikatos priežiūros įstaigose“.

14. Jeigu SFA mokymų veiklos pagal asmens sveikatos specialisto išvadą ir rekomendacijas yra asmeniui tinkamos, mokymų organizatorius arba jo įgaliotas pratybas vedantis specialistas pagal Aprašo 8 priedą nustato didžiausią asmeniui leistiną fizinio krūvio dydį (artimą maksimaliam) ir rekomenduoja asmeniui, kokiose fizinio aktyvumo veiklose ir koku intensyvumu jis gali jose dalyvauti.

15. SFA mokymų dalyviams praktinių pratybų metu rekomenduojama pulso dažnį stebėti naudojant pulsometrus.

16. SFA mokymų metu matuojami šie dalyvių SFA rodiklių pokyčiai:

16.1. kokybiniai:

16.1.1. SFA žinių: tęstinių SFA programų dalyviams žinių pokytis nustatomas VS biuro parengtais anoniminiais klausimynais, vadovaujantis Ministerijos rekomenduojamu standartizuotu klausimynu (skelbiamu Ministerijos interneto svetainėje [www.sam.lrv.lt](http://www.sam.lrv.lt));

16.1.2. fizinio aktyvumo lygis: jis nustatomas pagal Aprašo 6 priedą, siekiant parinkti dalyviams optimalius fizinius krūvius (nustatomas dalyvių registracijos metu, individualaus pokalbio metu arba mokymų pradžioje);

16.1.3. grįžtamasis ryšys (SFA mokymų dalyvių nuomonė apie mokymus). Prireikus ji įvertinama VS biuro nustatyta tvarka);

16.2. kiekybiniai rodikliai, atspindintys asmens kūno kompoziciją, fizinį pajėgumą ir kt. parametrus, nustatomi pagal VS biuro pasirinktą, mokslu grįstą metodiką, VS biuro nustatyta tvarka;

16.3. Aprašo 16.2 papunktyje nurodyti SFA rodiklių pokyčiai matuojami pirmų ir paskutinių pratybų metu (asmenims, dalyvavusiems ne mažiau kaip 80 proc. SFA programos pratybų);

16.4. Aprašo 16 punkte nurodytų SFA rodiklių pokyčių nustatymas netaikomas vienkartinį proginių pratybų dalyviams;

16.5. SFA mokymai gali būti vykdomi nuotoliniu būdu, jų apimčiai neviršijant 30 proc. visų mokymų apimties. Kiekybinių rodiklių nustatymas nuotoliniu būdu nevykdomas. Šiame papunktyje nurodyta apimties norma netaikoma valstybės mastu įvykusiais nenumatytais atvejais, kai žmonių susibūrimai nerekomenduojami;

16.6. Teorinės žinios SFA mokymų dalyviams teikiamos pagal Aprašo 9 priede nustatytas temas.

17. Vaikų ir jaunimo SFA skatinimas ugdymo įstaigose organizuojamas vadovaujantis Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministro 2019 m. gegužės 31 d. įsakymu Nr. V-651/V-665 „Dėl Mokyklų pripažinimo sveikatą stiprinančiomis mokyklomis ir aktyviomis mokyklomis tvarkos aprašo patvirtinimo“, Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2019 m. spalio 8 d. įsakymu Nr. V-1153 „Dėl Mokinių, besimokančių pagal pradinio, pagrindinio ir vidurinio ugdymo programas, fizinio pajėgumo nustatymo tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir kitais teisės aktais.

18. SFA palankios aplinkos plėtros tikslas – sudaryti infrastruktūrinės sąlygas gyventojams užsiimti sveikatinamąja fizine veikla gyvenamojoje vietovėje. Ši plėtra apima gyventojų darbo, poilsio ir gyvenamosios aplinkos keitimo skatinimą, siekiant pritaikyti ją sveikatinamajam fiziniam aktyvumui – savivaldybėje esančių laisvalaikio, rekreacinių zonų įrengimą, dviračių ir pėsčiųjų takų tiesimo ir tvarkymo skatinimą, sąlygų fiziniam aktyvumui darbovietėse sudarymą, prieigos gyventojams prie sporto objektų gerinimą ir kt. veiksmų, susijusių su infrastruktūros tobulinimu bei jos prieinamumo gyventojams gerinimu, inicijavimą (pasitelkiant savivaldybę, jos administraciją, įmonių ir įstaigų administraciją, konsultuojant juos, teikiant informaciją bei pasiūlymus).

## **V SKYRIUS VEIKLOS PLANAVIMAS, APSKAITA IR VERTINIMAS**

19. VS biuro sveikos mitybos ir SFA skatinimo veikla turi būti organizuojama taip, kad įgyvendintų valstybiniuose strateginio planavimo dokumentuose numatytus gyventojų sveikatos rodiklius.

20. Savikontrolės tikslais vykdoma planuojamų ir įvykdytų sveikos mitybos ir SFA skatinimo veiklų apskaita, pagal Aprašo 4 ir 10 prieduose pateiktas rekomenduojamas formas. Jose planuojamų ir pasiektų metinių reikšmių dalys užpildomos rengiant bendruosius VS biuro veiklos planus ir ataskaitas, vadovaujantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2014 m. lapkričio 10 d. įsakyme Nr. V-1154 „Dėl Valstybės biudžeto specialios tikslinės dotacijos, skiriamos savivaldybių biudžetams Sveikatos apsaugos ministerijos kuruojamoms valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti, planavimo, paskirstymo, naudojimo ir atsiskaitymo už ją tvarkos aprašo patvirtinimo“ nurodytais terminais. Atsižvelgiant į konkrečius metams nustatytus VS biuro veiklos prioritetus, Aprašo 4 ir 10 prieduose pateiktos formos gali būti atitinkamai koreguojamos.

21. Mokymo užsiėmimų / pratybų dalyvių apskaita vedama pagal dalyvių sąrašus, kuriuose nurodoma mokymo tema, data, grupės kodas (tik tęstiniams užsiėmimams / pratybų) ir vedantis specialistas, o dalyviai įrašo savo vardus ir pasirašo. Nuskenuoti dalyvavusiųjų sąrašai gali būti saugomi elektroninėse bylose. Nuotolinių užsiėmimų / pratybų dalyvių apskaitai naudojamos dalyvaujančiųjų identifikavimo funkciją turinčios platformos arba vaizdo konferencijos metu darytos kompiuterio ekrano srities kopijos, arba naudojamas kitas lygiavertis būdas. Jei kopijuojama kompiuterio ekrano sritis, kopijoje turi matytis dalyvių sąrašas bei užsiėmimo / pratybų data (pvz., kompiuterio sisteminė data ir laikas), bet neturi matytis dalyvių nuotraukų.

22. Sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo žinios vertinamos mokymų dalyviams užpildant klausimynus popierinėse formose arba elektroniniu būdu. Abiem atvejais apklausa vykdoma mokymų patalpoje, užtikrinant atsakymų sąžiningumą. Klausimynui užpildyti skiriamas laikas – 5 minutės. Nuotoliniu būdu klausimynus pildyti galima tik tada, kai apklausa atliekama laiko kontrolę ir dalyvio identifikavimą turinčioje interneto platformoje.

23. Vykdydama šio teisės akto įgyvendinimo priežiūrą, Ministerija ar jos įgaliota įstaiga gali paprašyti VS biurų pateikti visą su mokymais susijusią informaciją, įskaitant ir dalyvių asmens duomenis, kurie naudojami siekiant nustatyti, kad mokymai tikrai įvyko ir konkretūs dalyviai juose dalyvavo.

24. Kitais teisės aktais nustatyta sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo skatinimo veikla atliekama ir apskaitoma pagal tuose teisės aktuose ar projektuose nustatytus reikalavimus. Kitų šaltinių ar projektų lėšomis finansuojamų veiklų rezultatai į Aprašo 4 ir 10 prieduose nurodytas apskaitos formas neįtraukiami.

## **VI SKYRIUS BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS**

25. Siekiant užtikrinti tinkamą mokymų organizavimą, asmenys, registruodamiesi į VS biuro organizuojamus tęstinius mokymus (programas), turi nurodyti savo vardą ir kontaktinį telefoną,

kuriuo norėtų būti informuoti apie mokymų užsiėmimų / pratybų vykdymo laiką ir vietą. Šie duomenys įrašomi dalyvių registre. Vadovaudamasis šio registro įrašais, VS biuras sudaro mokymų dalyvių grupes ir kiekvienai iš jų suteikia unikalų kodą. Mokymų ir testavimų metu surinktus savo kūno rodiklių duomenis saugo patys dalyviai, tačiau jiems sutikus, nuasmenintus duomenis gali saugoti VS biuras.

26. Informacija, susijusi su sveikos mitybos ir sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo veikla kalendoriniais metais, VS biure saugoma 3 metus (jei kitais teisės aktais nenustatyta kitaip) nuo priemonių vykdymo metų pabaigos ir naikinama Lietuvos vyriausiojo archyvaro 2011 m. liepos 4 d. įsakyme Nr. V-118 „Dėl Dokumentų tvarkymo ir apskaitos taisyklių patvirtinimo“ nustatyta tvarka.

27. Mokinių neformalusis sveikos mitybos ir fizinio aktyvumo ugdymas yra visuomenės sveikatos priežiūros mokykloje dalis ir organizuojamas vadovaujantis Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro ir Lietuvos Respublikos švietimo ir mokslo ministro 2005 m. gruodžio 30 d. įsakymu Nr. V-1035/ISAK-2680 „Dėl Visuomenės sveikatos priežiūros organizavimo mokykloje tvarkos aprašo patvirtinimo“ ir kitais teisės aktais.

28. Jei būtina, Aprašo III ir IV skyriuose išdėstytiems reikalavimams išsamiau išdėstyti gali būti rengiami atskiri aprašai ar metodinės rekomendacijos.

29. Aprašo nuostatų įgyvendinimas finansuojamas iš valstybės biudžeto specialiosios tikslinės dotacijos savivaldybių biudžetams, skirtos valstybinėms (valstybės perduotoms savivaldybėms) visuomenės sveikatos priežiūros funkcijoms vykdyti, ir kitų lėšų.

---



### SVEIKOS MITYBOS MOKYMO PROGRAMA

Eil. Nr.	Tema	Teoriniai užsiėmimai	Praktiniai užsiėmimai	Tikslinės grupės*	Trukmė, akad. val.	Vedantys specialistai** (pasirinktinai)
1.	<b>Individualus pokalbis su kiekvienu Sveikos mitybos mokymo programos (toliau – SMM) dalyviu</b>	<p>1.1. Kiekvienas dalyvis individualiai informuojamas apie SMM programą, jos tikslus ir lektorių kvalifikacijas.</p> <p>1.2. Dalyvis motyvuojamas nepertraukiamai lankyti mokymus praktiškai taikyti specialistų patarimus ir siekti konkrečių sveikatos gerinimo tikslų.</p>	<p>1.3. Dalyviui sutinkant ir laikantis privatumo, išmatuojami ir užrašomi pradiniai jo kūno rodikliai (kūno masės indeksas, liemens apimtis ir arterinis kraujo spaudimas).</p> <p>1.4. Dalyvis užpildo Ministerijos rekomenduojamus mitybos ir fizinio aktyvumo žinių klausimynus.</p> <p>1.5. Su dalyviu aptariami matavimų rezultatai.</p>	Visos grupės	0,5 (kiekvienam dalyviui)	1
2.	<b>Mitybos reikšmė lėtinių neinfekcinių ligų atsiradimui bei jų profilaktikai</b>	<p>2.1. Sveika mityba – samprata ir pagrindiniai principai. Pagrindinės PSO, ES ir Lietuvos sveikatos politikos, susijusios su lėtinių neinfekcinių ligų valdymu, nuostatos.</p> <p>2.2. Pagrindiniai lėtinių neinfekcinių ligų rizikos veiksniai ir jų įtaka sveikatai. Kūno masės indeksas ir jo reikšmė.</p> <p>2.3. Maistinės medžiagos ir jų svarba žmogaus organizmui. Rekomenduojamos energijos ir maistinių medžiagų paros normos</p>	<p>2.14. Diskusijos grupėse (po 2–4 asmenis), konsultavimas, užduočių sprendimas.</p> <p>2.15. Kiekvieno užsiėmimo pabaigoje atliekamas gautos informacijos įsisavinimo patikrinimas klausinėjant dalyvius apie išdėstytą medžiagą.</p> <p>2.16. Dalyviai užrašo ir įvertina savo mitybos įpročius bei faktinę mitybą per praėjusią parą, apskaičiuoja</p>	Visos grupės (2.13 p. tema mokoma pagal tikslinių grupių dalyvių poreikius)	8	2, 3

		<p>bei jų kiekiai Lietuvos gyventojų mityboje.</p> <p>2.4. Jodo, seleno, vitaminų, Lietuvos geografinėje zonoje trūkstamų mikro- ir makroelementų reikšmė sveikatai.</p> <p>2.5. Veiksniai, lemiantys maisto produktų bei gėrimų palankumą ar nepalankumą sveikatai. Maisto pasirinkimo piramidės principai.</p> <p>2.6. Daržovių, vaisių, žuvies, viso grūdo produktų, skaidulinių medžiagų, geriamojo vandens vartojimo reikšmė sveikatai.</p> <p>2.7. Būtinybė mažinti maiste sočiųjų riebalų, transriebalų (riebalų rūgščių transizomerų), cukraus ir druskos kiekį.</p> <p>2.8. Maisto produktų ženklavimo „Rakto skylutės“ simboliu esmė ir tikslai.</p> <p>2.9. Maisto produktų etiketėse pateikiamos informacijos supratimas.</p> <p>2.10. Alergenai ir jų ženklinimas. Teiginiai apie maisto produktų maistingumą ir sveikatingumą.</p> <p>2.11. Dietos, vegetarinė, veganinė mityba, žaliavalygė bei jų įtaka sveikatai. Valgymo sutrikimai.</p> <p>2.12. Maisto teršalai, kancerogeninės medžiagos. Maisto priedai. Genetiškai modifikuoti maisto produktai. Maisto papildai. Ekologiški maisto produktai.</p> <p>2.13. Atskirų visuomenės tikslinių grupių mitybos ypatumai: kūdikių, vaikų, jaunimo, nėščiąjų, žindyvių, 65 m. ir vyresnio amžiaus asmenų, tam tikrų profesijų darbuotojų, asmenų, turinčių antsvorio, ir pan. (pagal šį papunktį teikiama informacija ir užsiėmimų trukmė turi atitikti dėstomos medžiagos apimtį bei tikslinių grupių dalyvių poreikius).</p>	<p>daržovių ir vaisių suvartojimo atitiktį PSO rekomendacijoms, pažymi sveikatai palankius, nepalankius bei koreguotinus elgsenos veiksnius.</p> <p>2.17. Atliekamos maisto produktų etiketėse teikiamos informacijos supratimo užduotys.</p> <p>2.18. Pateikiamos užduotys namams, pvz.:</p> <p>2.18.1. rašyti asmeninius mitybos ir fizinio aktyvumo dienoraščius, juose pažymėti sveikatai palankius bei koreguotinus elgsenos veiksmus;</p> <p>2.18.2. sudaryti prekyboje esančių pagrindinėms maisto produktų grupėms priklausančių produktų, turinčių mažiausiai cukrų, druskos ir sočiųjų riebalų, sąrašą;</p> <p>2.18.3. rasti „Rakto skylutės“ simboliu pažymėtus produktus vietinėje rinkoje;</p> <p>2.18.4. rasti rinkoje „Rakto skylutės“ žymėjimo kriterijams artimus produktus, kurie galėtų pretenduoti į šį simbolį.</p> <p>2.19. Atliekamas gautų duomenų aptarimas, koreguotinos elgsenos nustatymas ir rekomendacijų teikimas.</p> <p>2.20. Esant galimybei, dalyviai konsultuojami interneto socialiniame tinkle sudarytoje grupėje.</p> <p>2.21. Esant galimybei, sudaromi individualūs ar grupiniai gyvensenos keitimo bei įsipareigojimų planai.</p>			
3.	<b>Maitinimas vaikų ugdymo įstaigose</b>	<p>3.1. Maitinimo organizavimas vaikų ugdymo įstaigose. Pritaikytas maitinimas.</p> <p>3.2. Kriterijai maisto produktams, patiekalams ir valgiaraščiams.</p>	<p>3.3. Diskusijos grupėse (po 2–4 asmenis), valgiaraščių vertinimo pratybos.</p> <p>3.4. Pritaikyto maitinimo problemų sprendimo pratybos.</p>	5–11	2	2, 3
4.	<b>Sveikatai palankaus</b>	4.1. Sveikatai palankaus maisto gamavimo	4.3. Esant galimybei,	Visos grupės	2	2, 3, 5

	<b>maisto gaminimo principai</b>	ypatumai, maistines savybes tausojantys patiekalų gamybos būdai ir techniniai sprendimai. 4.2. Estetiško maisto pateikimo principai.	demonstruojamas sveikatai palankaus maisto gaminimas, į procesą ir diskusijas įtraukiami dalyviai. 4.4. Mokoma, kaip estetiškai pateikti patiekalus.			
5.	<b>Sveikatinamojo fizinio aktyvumo reikšmė stiprinant sveikatą ir palaikant energijos balansą</b>	5.1. Gaunamos ir eikvojamos energijos balanso palaikymo svarba. 5.2. Fizinio aktyvumo reikšmė nutukimo bei kitų lėtinių neinfekcinių ligų profilaktikai. 5.3. PSO ir Lietuvos fizinio aktyvumo rekomendacijos. 5.4. Fizinio aktyvumo galimybės darbe, laisvalaikiu bei vykstant iš vienos vietos į kitą. 5.5. Fizinio pajėgumo vertinimo būdai ir jų rezultatų reikšmė.	5.6. Dalyviai mokomi įsivertinti savo fizinio aktyvumo atitiktį rekomendacijoms. 5.7. Skiriamos užduotys namams, pvz., daryti mankštas, kas dieną vaikščioti su žingsniamačiu ir rašyti fizinio aktyvumo dienoraštį.	Visos grupės	2	1, 4
6.	<b>SMM programos apibendrinimas, rezultatų aptarimas, dalyvių konsultavimas</b>	6.1. Aptariamas užduočių ir įsipareigojimų vykdymas. 6.2. Dalyviai pasidalina patirtimi, atsakoma į jų klausimus. Teikiamos rekomendacijos. 6.3. Aptariamos SMM programos tobulinimo galimybės.	6.4. Dalyviams sutinkant ir laikantis privatumo, išmatuojami jų kūno rodikliai, kurių rezultatai palyginami su buvusiais SMM programos pradžioje. 6.5. Dalyviai užpildo Ministerijos rekomenduojamą mitybos žinių klausimyną bei Sveikos mitybos mokymo programos naudos vertinimo klausimyną.	Visos grupės	2	1, 4

\* Tikslinės grupės:

1. 18–64 m. amžiaus asmenys;
2. 65 m. ir vyresnio amžiaus asmenys;
3. asmenys, turintys atsvario;
4. nėščiosios, žindytės, kūdikius ar mažus vaikus prižiūrintys asmenys;
5. maisto produktų gamybos įmonių darbuotojai;
6. maisto prekybos įmonių darbuotojai;
7. viešojo maitinimo įstaigų darbuotojai;
8. mokinių tėvai, globėjai (arba šeimos);
9. mokytojai (pradinių klasių, bendrojo ugdymo technologijų ir biologijos);
10. vaikų ugdymo įstaigų virėjai;
11. savivaldybių darbuotojai, dalyvaujantys viešuosiuose maisto pirkimuose;

12. kiti gyventojai (mišri grupė, kurios dalyviai neskirstomi pagal priklausymą kuriai nors kitai tikslinei grupei).

\*\* Užsiėmimus vedantys specialistai:

1. visuomenės sveikatos specialistas, turintis teisę vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimą pagal įsakymą Nr. V-918;
  2. visuomenės sveikatos specialistas, turintis teisę vykdyti visuomenės sveikatos stiprinimą sveikos mitybos skatinimo srityje pagal įsakymą Nr. V-918;
  3. gydytojas dietologas;
  4. kineziterapeutas; specialistas, atitinkantis Lietuvos Respublikos sporto įstatymo 11 straipsniu nustatytus reikalavimus;
  5. virėjas (virėjo kvalifikaciją turintis asmuo), kulinaras, maisto gamintojas technologas.
-

**(Sveikos mitybos mokymo programos naudos vertinimo klausimyno forma)**

**SVEIKOS MITYBOS MOKYMO PROGRAMOS NAUDOS VERTINIMO KLAUSIMYNAS**

1. Užpildymo data \_\_\_\_\_, grupės kodas \_\_\_\_\_

2. Dalyvavimas Sveikos mitybos mokymo programoje turėjo įtakos šioms mano rodikliams  
(apvesti tinkamą):

2.1.	Sumažėjo kūno masės indeksas	taip	ne ( <i>nepakito arba padidėjo</i> )
2.2.	Sumažėjo liemens apimtis	taip	ne ( <i>nepakito arba padidėjo</i> )
2.3.	Padidėjo fizinis aktyvumas	taip	ne ( <i>nepakito arba sumažėjo</i> )
2.4.	Padidėjo daržovių ir vaisių vartojimas	taip	ne ( <i>nepakito arba sumažėjo</i> )
2.5.	Sumažėjo druskos vartojimas	taip	ne ( <i>nepakito arba padidėjo</i> )
2.6.	Sumažėjo riebaus maisto vartojimas	taip	ne ( <i>nepakito arba padidėjo</i> )
2.7.	Sumažėjo saldaus maisto vartojimas	taip	ne ( <i>nepakito arba padidėjo</i> )
2.8.	Pagerėjo savijauta	taip	ne ( <i>nepakito, pablogėjo arba išliko normali</i> )

3. Pasiūlymai Sveikos mitybos mokymo programos organizatoriams \_\_\_\_\_

**(Sveikos mitybos mokymo programos efektyvumo vertinimo ataskaitos forma)**

(įstaigos pavadinimas)

**SVEIKOS MITYBOS MOKYMO PROGRAMOS EFEKTYVUMO\*  
VERTINIMO ATASKAITA**

20..... m. .... d.

1. Sveikos mitybos mokymo programą (toliau – SMM programa) pradėjusių \_\_\_\_\_, baigusią \_\_\_\_\_ asmenų skaičius.

2. SMM programą baigusią asmenų sveikatos rodiklių pokyčiai (*nurodyti asmenų skaičių*):

Eil. Nr.	Sveikatos rodikliai	Asmenų, kurie atsakė „taip“, skaičius, vnt.	Asmenų, kurie atsakė „ne“, skaičius, vnt.	Bendras asmenų, atsakiusių „taip“ ir „ne“, skaičius, vnt.	Pokytis, proc.
	1	2	3	4	5
2.1.	Sumažėjo kūno masės indeksas				
2.2.	Sumažėjo liemens apimtis				
2.3.	Padidėjo fizinis aktyvumas				
2.4.	Padidėjo daržovių ir vaisių vartojimas				
2.5.	Sumažėjo druskos vartojimas				
2.6.	Sumažėjo riebaus maisto vartojimas				
2.7.	Sumažėjo saldaus maisto vartojimas				
2.8.	Pagerėjo savijauta				
3.	Iš viso:	–	–	–	
4.	<b>SMM programos efektyvumas, proc.</b>	–	–	–	

\* SMM programos efektyvumas – tai SMM programą baigusią asmenų sveikatos pagerėjimas. Jis apskaičiuojamas nustatant SMM programą baigusią asmenų, kuriems pagerėjo vienas arba daugiau sveikatos rodiklių, dalį (proc.). Vadovaujama dalyvių užpildytai SMM programos naudos vertinimo klausimynais. Vertinami tik nuomonę išreiškusią dalyvių atsakymai. Apskaičiuojama taip:

1. Visuose užpildytuose SMM programos vertinimo klausimynuose suskaičiuojamos „taip“ ir „ne“ atsakymų sumos, kurios atitinkamai surašomos į lentelės 2 ir 3 grafų 2.1–2.8 eilutes.

2. Kiekvienoje lentelės 2.1–2.8 eilutėje sudedamos 2 ir 3 grafų reikšmės ir gautos sumos atitinkamai surašomos į 4 grafos langelius.

3. Kiekvienai 2.1–2.8 eilutei apskaičiuojama „taip“ atsakymų dalis, procentais, laikant, kad 4 grafoje įrašytos reikšmės atitinka 100 proc. reikšmes. Gauti atsakymai atitinkamai surašomi į 5 grafos langelius.

4. Apskaičiuojama 5 grafos 2.1–2.8 eilučių reikšmių suma ir įrašoma 3 eilutėje.

5. Apskaičiuojamas 5 grafos reikšmių aritmetinis vidurkis (3 eilutėje įrašytą sumą padalinus iš 8) ir įrašomas 4 eilutės langelyje.

Direktorius

*(parašas)*

\_\_\_\_\_  
*(vardas ir pavardė)*

\_\_\_\_\_  
*(dokumentą užpildžiusio asmens pareigos)*

\_\_\_\_\_  
*(parašas)*

\_\_\_\_\_  
*(vardas ir pavardė)*

Sveikos mitybos ir  
sveikatinamojo fizinio aktyvumo  
skatinimo tvarkos aprašo  
4 priedas

**(Sveikos mitybos skatinimo veiklų apskaitos forma)**

(įstaigos pavadinimas)

**20\_\_ M. SVEIKOS MITYBOS SKATINIMO VEIKLŲ APSKAITA**

20\_\_ m. \_\_\_\_\_ d.

Eil. Nr.	Veiklos, priemonės pavadinimas	Rodikliai	Planuo- jamos metų reikšmės	Pasiekto metų reikšmės
	1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Veikla. Gyventojų mitybos raštingumo didinimas</b>			
1.1.	Priemonė. Sveikos mitybos informacijos sklaida			
1.1.1.	Informacijos apie sveiką mitybą rengimas ir platinimas	1. Rodiklis – parengtų unikalių socialinės reklamos kūriniių (plakatu, brošiūrų, lankstinukų, stendų, siužetų miesto transportui, viešiesiems ekranams ir pan.) skaičius, vnt.		
1.1.2.		2. Rodiklis – parengtų unikalių pranešimų, siužetų spaudai, televizijai ir radijui skaičius, vnt.		
1.1.3.		3. Rodiklis – naujų pranešimų VS biuro interneto svetainėje ir socialiniuose tinkluose skaičius, vnt.		
1.1.4.		4. Rodiklis – bendras VS biuro socialinių tinklų prenumeratorių (sekėjų) skaičius, vnt.		
1.2.	Priemonė. Gyventojų sveikos mitybos mokymas:			
1.2.1.	iki 7 m. amžiaus mokinių	Rodiklis – mokinių, dalyvavusių sveikos mitybos skatinimo užsiėmimuose, skaičius, vnt.		
1.2.2.	7–17 m. amžiaus mokinių			
1.2.3.	18–64 m. amžiaus asmenų	Rodiklis – asmenų, dalyvavusių sveikos mitybos skatinimo užsiėmimuose, skaičius, vnt.		
1.2.4.	65 m. ir vyresnio amžiaus asmenų			
1.2.5.	asmenų, turinčių antsvorio			
1.2.6.	nėščiujų, žindyvių, kūdikius ar mažus vaikus prižiūrinčių asmenų			
1.2.7.	maisto produktų gamybos įmonių darbuotojų			
1.2.8.	maisto prekybos įmonių darbuotojų			
1.2.9.	viešojo maitinimo įstaigų darbuotojų			
1.2.10.	mokinių tėvų, globėjų (arba šeimų)			
1.2.11.	mokytojų (pradinių klasių, bendrojo ugdymo technologijų ir biologijos)			
1.2.12.	vaikų ugdymo įstaigų virėjų			
1.2.13.	savivaldybių darbuotojų, dalyvaujančių viešuosiuose maisto			



	pirkimuose			
1.2.14.	kitų gyventojų (mišri grupė, kurios dalyviai nepasirinkti pagal priklausymą kuriai nors tikslinei grupei)			
1.3.	Priemonė. Mokymų dalyvių žinių vertinimas	Rodiklis – gyventojų sveikos mitybos žinių pokytis, proc.	–	
1.4.	Priemonė. Sveikos mitybos mokymo programos efektyvumo vertinimas (pagal Aprašo 3 priedą)	Rodiklis – Sveikos mitybos mokymo programos efektyvumas, proc.	–	
1.5.	Priemonė. Gyventojų faktinės mitybos, mitybos įpročių bei mitybos žinių stebėseną	Rodiklis – apklaustų respondentų skaičius, vnt.		
<b>2.</b>	<b>Veikla. Vaikų maitinimo organizavimo ugdymo įstaigose priežiūra ir tobulinimas</b>			
2.1.	Priemonė. Rekomendacijų dėl švediško stalo principo (visiškos arba dalinės savitarnos) diegimo ir maisto švaistymo mažinimo mokyklose skatinimas	1. Rodiklis – mokyklų, naujai įgyvendinusių rekomendacijas dėl švediško stalo principo diegimo, skaičius (vnt.)		
		2. Rodiklis – mokyklų, kuriose taikomas švediško stalo principas (visiškas ir dalinis kartu), dalis (proc.)	–	
<b>3.</b>	<b>Veikla. Maisto produktų sudėties gerinimo (cukrų, sočiųjų riebalų ir druskos kiekio mažinimo bei skaidulinių medžiagų kiekio didinimo) skatinimas</b>			
3.1.	Priemonė. Savivaldybės teritorijoje veikiančių įmonių gaminamų maisto produktų sudėties stebėseną	Rodiklis – maisto produktų, kurių sudėtis stebima, skaičius	–	
3.2.	Priemonė. Maisto produktų gamybos įmonių atsakingų darbuotojų konsultavimas	Rodiklis – konsultavimų skaičius, vnt.		
3.3.	Priemonė. Maisto produktų gamybos ir prekybos įmonių susitarimų su Ministerija dėl maisto produktų sudėties gerinimo, pasirašymo skatinimas	Rodiklis – įmonių, pasirašiusių susitarimus su Ministerija, skaičius, vnt.		
3.4.	Priemonė. Sveikatai palankesnių maisto produktų žymėjimo simboliu „Rakto skylutė“ žinomumo gerinimas ir paženklintų maisto produktų įvairovės rinkoje didinimo skatinimas	Rodiklis – sveikatai palankesnių maisto produktų, pažymėtų „Rakto skylutės“ simboliu, skaičius, vnt.		
<b>4.</b>	<b>Veikla. Sveikai mitybai palankios aplinkos plėtros skatinimas</b>			
4.1.	Priemonė. Naujų sveikatai palankaus maisto objektų (bufetų, kavinių, kioskų, parduotuvių, zonų, klubų, būrelių ir kt.) steigimosi skatinimas	Rodiklis – naujų sveikatai palankaus maisto objektų skaičius, vnt. (išskyrus ugdymo įstaigas) (kartu nurodyti šių objektų pavadinimus)		

Direktorius

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(dokumentą užpildžiusio asmens pareigos)

(parašas)

(vardas ir pavardė)

### FIZINIO AKTYVUMO VEIKLŲ INTENSYVUMO TIPAI

<b>Mažo fizinio intensyvumo pavyzdžiai &lt;3 MET*</b>	<b>Vidutinio fizinio intensyvumo pavyzdžiai 3–6 MET*</b>	<b>Didelio fizinio intensyvumo pavyzdžiai &gt;6 MET*</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lėtas ėjimas – pasivaikščiojant, namų aplinkoje, biure, parduotuvėje (3–4 km/val.)</li> <li>• Biliardo žaidimas</li> <li>• Šaudymas (lanku, oriniu šautuvu ir pan.)</li> <li>• Smiginis, stalo žaidimai</li> <li>• Lovos klojimas, indų plovimas, lyginimas, maisto gamyba</li> <li>• Tapymas, įvairūs rankdarbiai</li> <li>• Grojimas muzikos instrumentais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ėjimas vidutiniu greičiu ir greitai (4–6 km/val.)</li> <li>• Golfo žaidimas</li> <li>• Badmintono žaidimas (neintensyviai)</li> <li>• Kamuolio mėtymas į krepšį</li> <li>• Teniso žaidimas (žaidžiant dviese, neintensyviai)</li> <li>• Stalo teniso žaidimas</li> <li>• Tinklinio kamuolio mušinėjimas (neintensyviai)</li> <li>• Pramoginiai šokiai</li> <li>• Lėtas važiavimas dviračiu (16–19 km/val.)</li> <li>• Neintensyvūs šokiai</li> <li>• Intensyvus namų tvarkymas (grindų, langų valymas, generalinis tvarkymasis, rūšio ar garažo valymas ir pan.)</li> <li>• Malkų nešiojimas ir skaldymas, vejos pjovimas</li> <li>• Žvejyba</li> <li>• Valties irklavimas, buriavimas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Labai greitas ėjimas</li> <li>• Kopimas stačiu šlaitu</li> <li>• Bėgimas vidutiniu tempu (9–10 km/val.), greitas ir labai greitas bėgimas (10–14 km/val.)</li> <li>• Aerobika, intensyvūs šokiai</li> <li>• Teniso žaidimas (žaidžiant vienam arba intensyviai dviese)</li> <li>• Krepšinio, tinklinio, futbolo ir kitų komandinių sporto šakų žaidimai varžantis</li> <li>• Važiavimas dviračiu vidutiniu ir dideliu greičiu (nuo 19 km/val.)</li> <li>• Plaukimas (apie 45 min)</li> <li>• Šokinėjimas per šokdynę</li> <li>• Slidinėjimas, čiuožinėjimas pačiužomis</li> <li>• Sniego valymas</li> <li>• Sunkių nešulių (pvz., plytų, žemių) nešimas</li> <li>• Ūkininkavimas (pvz., šieno nuėmimas, mėšlo mėžimas)</li> </ul>

Šaltinis: *Physical Activity Guidelines for Americans. American College of Sports Medicine, 2008.*

\* Paaiškinimas: medžiagų apykaitos ekvivalentas (MET) rodo, kiek kartų deguonies suvartojimas fizinio krūvio metu viršija deguonies suvartojimą ramybės būsenoje. Ramybės būsenoje (sėdint, skaitant knygą, žiūrint TV ir pan.) suvartojama 1 MET energijos (miegant – 0,9 MET). 2 MET reiškia, kad kūnas dirba 2 kartus intensyviau nei ramybės būsenoje.

Apytiksliai 1 MET = 3,5–4 ml O<sub>2</sub>/kg/min. = 1,2 kcal/min.

Fizinė veikla, kai sunaudojama 3–6 MET, yra laikoma vidutinio intensyvumo fizine veikla.

Fizinė veikla, kai sunaudojama daugiau nei 6 MET, laikoma didelio intensyvumo fizine veikla.

## FIZINIO AKTYVUMO LYGIO NUSTATYMO ATLIKIMO METODIKA

Asmeniui užduodami šie klausimai:

1. „Kiek minučių per savaitę vidutiniškai sudaro Jūsų fiziškai aktyvi veikla, kurios metu Jūs sušylate, pradėdote prakaituoti, kvėpavimas tampa greitesnis bei gilesnis, padidėja širdies susitraukimų dažnis, bet dar galite tarpusavyje kalbėtis be didesnių pastangų? Pavyzdžiui, kiek minučių per savaitę Jūs greitai einate, negreitai bėgate, dirbate sode arba darže, važiuojate dviračiu, riedučiais, paspirtuku, užsiimate šiaurietišku vaikščiojimu ir kt., kai kiekviena tokia veikla trunka ne trumpiau 10 minučių?“ (*vidutinio intensyvumo fizinis aktyvumas*).

2. „Kiek minučių per savaitę vidutiniškai sudaro Jūsų fiziškai aktyvi veikla, kurios metu prakaitavimas tampa intensyvus, pasidaro sunkiau kvėpuoti, labiau padidėja širdies susitraukimų dažnis, tampa sunku kalbėtis tarpusavyje? Pavyzdžiui, kiek minučių per savaitę Jūs greitai bėgate, greitai važiuojate dviračiu arba važiuojate dviračiu kalvota vietoje, plaukiate, žaidžiate tokius intensyvius žaidimus kaip futbolas, krepšinis, lauko tenisas ir pan., kai tokia veikla trunka ne trumpiau 10 minučių?“ (*didelio intensyvumo fizinis aktyvumas*).

Vertinimas: jei iš asmens atsakymų gautas rezultatas rodo, kad per savaitę tokia veikla sudaro mažiau nei 150 minučių, laikoma, kad asmens fizinis aktyvumas yra nepakankamas.

Jei asmens fizinis aktyvumas yra didelio intensyvumo, jam skirtas laikas dauginamas iš dviejų.

---

Sveikos mitybos ir  
sveikatinamojo fizinio aktyvumo  
skatinimo tvarkos aprašo  
7 priedas

**(Sutikimo dalyvauti sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo veikloje forma)**

**SUTIKIMAS DALYVAUTI \_\_\_\_\_ VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURO**  
(savivaldybės visuomenės sveikatos biuro pavadinimas)  
**ORGANIZUOJAMUOSE SVEIKATĄ STIPRINANČIO FIZINIO AKTYVUMO**  
**MOKYMUOSE**

\_\_\_\_\_  
(data)

Aš, \_\_\_\_\_, sutinku dalyvauti sveikatą  
(vardas, pavardė ir telefono numeris)

stiprinančio fizinio aktyvumo veikloje (\_\_\_\_\_).  
(veiklos pavadinimas)

Informuoju, kad, atsižvelgiant į asmens sveikatos priežiūros specialisto rekomendacijas, man nerekomenduojama:

**Dalyvaudamas sveikatą stiprinančioje fizinio aktyvumo mokymuose įsipareigoju:**

1. Pratybų metu tiksliai vykdyti pratybas vedančio specialisto nurodymus.
2. Laikytis asmens sveikatos priežiūros specialisto nurodytų rekomendacijų.
3. Pratybų metu pablogėjus savijautai ar atsiradus nemaloniems pojūčiams (skausmui, širdies ritmo sutrikimams, dusuliui, galvos svaigimui ir kt.) nedelsdamas nutraukti dalyvavimą pratybose ir apie atsiradusius sveikatos pokyčius informuoti pratybas vedantį specialistą. Dėl tolesnio pratybų lankymo kreiptis į asmens sveikatos priežiūros specialistą.
4. Pratybų metu salėje esančiu inventoriu naudotis tik pagal paskirtį ir tik su pratybas vedančio specialisto priežiūra ir leidimu.
5. Prieš pratybas papildomai informuoti pratybas vedantį specialistą apie nerekomenduojamus pratimus ar veiklas.
6. Nedalyvauti pratybose sergant oro-lašeline būdu plintančiomis ligomis arba esant ūmiai kitų ligų stadijai, pakilusiai kūno temperatūrai, taip pat pirmąją savaitę po ligos (jeigu gydytojas nenurodė kitaip).

**Patvirtinu, kad:**

7. Prieš pradėdamas dalyvauti mokymuose man buvo rekomenduota pasitikrinti sveikatą bei pasitarti su asmens sveikatos priežiūros specialistu ir įsitikinti, kad mano sveikatos būklė leidžia dalyvauti mokymuose.
8. Už savo sveikatos būklę atsakau pats ir visa atsakomybė dėl sveikatos sutrikimų ar nelaimingų atsitikimų dalyvaujant mokymuose tenka man. Savivaldybės visuomenės sveikatos biuras neatsako ir neatlygina žalos, atsiradusios dėl savo paties sveikatos suluošinimo ar gyvybės atėmimo, išskyrus tuos atvejus, kai žala atsirado dėl savivaldybės visuomenės sveikatos biuro darbuotojų kaltės.
9. Esu informuotas (-a), kad mano pateikti duomenys biurui bus naudojami mokymų organizavimo ir auditavimo tikslu, tvarkomi vadovaujantis biuro patvirtinta duomenų apsaugos politika ir asmens duomenų tvarkymo taisyklėmis bei kitais asmens duomenų apsaugą reglamentuojančiais teisės aktais ir saugomi 3 metus nuo einamųjų metų pabaigos. Esu informuotas, kad mano asmens duomenys gali būti perduoti biuro veiklą audituojančiai įstaigai (Sveikatos apsaugos ministerijai arba jos įgaliotai įstaigai). Esu informuotas, kad turiu šias teises: teisę prašyti, kad man būtų leista susipažinti su mano asmens duomenimis ir juos ištaisyti arba ištrinti, teisę

apriboti duomenų tvarkymą, teisę nesutikti, kad asmens duomenys būtų tvarkomi, taip pat teisę į asmens duomenų perkeliamumą. Šias teises galiu įgyvendinti biuro nustatyta tvarka. Esu informuotas (-a), kad biuro asmens duomenų tvarkymo veiksmus galiu skųsti Valstybinei duomenų apsaugos inspekcijai teisės aktų nustatyta tvarka.

10. Suprantu, kad visi mokymuose naudojami fiziniai pratimai ir metodikos yra bendrojo sveikatinimo pobūdžio, todėl negali būti naudojami gydymui.

*(parašas, vardas, pavardė)*

**INDIVIDUALAUS MAKSIMALAUS ŠIRDIES SUSITRAUKIMŲ DAŽNIO IR  
INDIVIDUALAUS REKOMENDUOJAMO FIZINIO AKTYVUMO INTENSYVUMO  
LYGIO NUSTATYMAS ASMENIUI**

Individualus maksimalus širdies susitraukimų dažnis ( $\check{S}SD_{max}$ ) nustatomas pagal formulę:

$$\check{S}SD_{max} = 207 - (0,7 \times \text{amžius})$$

Individualus rekomenduojamas fizinio aktyvumo intensyvumo lygis suaugusiesiems nustatomas pagal lentelėje pateiktus rodiklius:

Intensyvumo lygis	Procentinė dalis nuo širdies susitraukimų dažnio* ( $\check{S}SD_{max}$ )	MET (bendros)	MET jauniems asmenims (20–39 m.)	MET vidutinio amžiaus asmenims (40–64 m.)	MET vyresnio amžiaus asmenims ( $\geq 65$ m.)
Labai mažas	<57	<2,0	<2,4	<2,0	<1,6
Mažas	57–63	2,0–2,9	2,4–4,7	2,0–3,9	1,6–3,1
Vidutinis	64–76	3,0–5,9	4,8–7,1	4,0–5,9	3,2–4,7
Didelis	77–95	6,0–8,7	7,2–10,1	6,0–8,4	4,8–6,7
Artimas maksimaliam	$\geq 96$	$\geq 8,8$	$\geq 10,2$	$\geq 8,5$	$\geq 6,8$

\* Individuali procentinė dalis nuo širdies susitraukimų dažnio ( $\check{S}SD_{max}$ ) apskaičiuojama pagal formulę:

$$\check{S}SD_{max} \% = \check{S}SD_{max} \times \text{pageidaujamas proc. dydis} : 100\%$$

---

## **REKOMENDUOJAMOS SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO TEORINIO MOKYMO TEMOS**

1. Fizinio aktyvumo įtaka žmogaus gyvenimui ir sveikatai.
  2. Fizinio aktyvumo motyvavimo principai ir metodai, savarankiško mankštinimosi svarba.
  3. Fiziologiniai fizinio aktyvumo pagrindai:
    - 3.1. raumenų nuovargis;
    - 3.2. fizinio aktyvumo intensyvumo tipai;
    - 3.3. individualios fizinio aktyvumo zonos;
    - 3.4. kitos susijusios temos.
  4. Fizinis išsivystymas ir motorinė veikla.
  5. Fizinio aktyvumo pratybų pagrindai:
    - 5.1. pagrindinės sąvokos;
    - 5.2. fizinio krūvio planavimo dėsniumai;
    - 5.3. žmogaus organizavimo ypatumai, reakcija į fizinį krūvį;
    - 5.4. fizinio aktyvumo pratybų struktūra;
    - 5.5. fizinio krūvio planavimo dėsniumai;
    - 5.6. kitos susijusios temos.
  6. Fizinės ypatybės, jų svarba ir ugdymas (jėga, ištvėrmė, greitumas, lankstumas, vikrumas, pusiausvyra).
  7. Mitybos reikšmė stiprinant sveikatą ir palaikant energijos balansą.
  8. Kitos su sveikatinamoju fiziniu aktyvumu susijusios temos.
-

**(Sveikatinamojo fizinio aktyvumo skatinimo veiklų apskaitos forma)**

(įstaigos pavadinimas)

**20\_\_ M. SVEIKATINAMOJO FIZINIO AKTYVUMO SKATINIMO VEIKLŲ APSKAITA**

20\_\_ m. \_\_\_\_\_ d.

Eil. Nr.	Veiklos, priemonės pavadinimas	Rodikliai	Planuojamos metų reikšmės	Pasiektos metų reikšmės
	1	2	3	4
<b>1.</b>	<b>Veikla. Gyventojų fizinio aktyvumo raštingumo didinimas</b>			
1.1.	Priemonė. Informacijos apie sveikatinamąjį fizinį aktyvumą sklaida			
1.1.1.	Informacijos apie sveikatinamąjį fizinį aktyvumą rengimas ir platinimas	1. Rodiklis – parengtų unikalių socialinės reklamos kūrinų (plakatų, brošiūrų, lankstinukų, stendų, siužetų miesto transportui, viešiesiems ekranams ir pan.) skaičius, vnt.		
1.1.2.		2. Rodiklis – parengtų unikalių pranešimų, siužetų apie fizinį aktyvumą spaudai, televizijai ir radijui skaičius, vnt.		
1.1.3.		3. Rodiklis – naujų pranešimų apie fizinį aktyvumą VS biuro interneto svetainėje ir socialiniuose tinkluose skaičius, vnt.		
1.1.4.		4. Rodiklis – bendras VS biuro socialinių tinklų prenumeratorių (sekėjų) skaičius, vnt.		
1.2.	Priemonė. Gyventojų sveikatą stiprinančio fizinio aktyvumo mokymai ir kitos priemonės:			
1.2.1.	vaikų ir jaunimo	Rodiklis – organizacinių priemonių skaičius, vnt.		
1.2.2.	18–64 m. amžiaus asmenų	Rodiklis – reguliarių pratybų skaičius vnt. <i>(rekomenduojama vienu pratybų trukmė – ne trumpiau 45 min.) / reguliariose pratybose dalyvavusių asmenų skaičius, vnt.</i>		
1.2.3.	65 m. ir vyresnio amžiaus asmenų			
1.2.4.	įmonių / įstaigų darbuotojų			
1.2.5.	moterų (nėštumo metu ir po jo)			
1.2.6.	kitų gyventojų (mišri grupė, kurios dalyviai nepasirinkti pagal priklausymą kuriai nors tikslinei grupei)			
1.3.	Priemonė. Gyventojų fizinio aktyvumo mokymų efektyvumo vertinimas	Rodiklis – gyventojų fizinio aktyvumo žinių		



		pokytis, proc.		
1.4.	Priemonė. Gyventojų fizinio aktyvumo įpročių bei fizinio aktyvumo žinių stebėseną	Rodiklis – apklaustų respondentų skaičius, vnt.		
<b>2.</b>	<b>Veikla. Vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo skatinimas ugdymo įstaigose</b>			
2.1.	Priemonė. Vaikų ir jaunimo fizinio aktyvumo plėtra ugdymo įstaigose	Rodiklis – organizacinių priemonių (išskyrus formaliąsias ir neformaliąsias ugdymo programas) skaičius, vnt. / dalyvavusiųjų skaičius, vnt.		
2.2.	Priemonė. Aktyvios mokyklos vardo siekimo skatinimas	Rodiklis – mokyklų, dalyvaujančių „Aktyvių mokyklų“ tinkle, dalis, proc.		
2.3.	Priemonė. Mokinių fizinio pajėgumo gerinimas	Rodiklis – konsultacijų tėvams dėl vaikų fizinio pajėgumo rezultatų įvertinimo (rezultatams esant sveikatos rizikos zonoje) skaičius, vnt.		
<b>3.</b>	<b>Veikla. Fiziniam aktyvumui palankios aplinkos plėtros skatinimas</b>			
3.1.	Priemonė. Naujų fiziniam aktyvumui palankių infrastruktūros ir (arba) priemonių sukūrimo / įsigijimo savivaldybės teritorijoje objektų skaičius (laisvalaikio, rekreacinių zonų, dviračių ir pėsčiųjų takų įrengimo, sąlygų fiziniam aktyvumui darbovietėse sudarymo, prieigos gyventojams prie sporto objektų sudarymas ir pan.)	Rodiklis – objektų, susijusių su savivaldybės teritorijoje esančios infrastruktūros tobulinimu, skaičius (išskyrus ugdymo įstaigas), vnt. (kartu nurodyti šių objektų pavadinimus)		
3.2.	Priemonė. Naujų fiziniam aktyvumui palankių infrastruktūros ir (arba) priemonių sukūrimo / įsigijimo mokykloje objektų skaičius	Rodiklis – objektų, susijusių su mokyklos infrastruktūros tobulinimu, skaičius, vnt. (kartu nurodyti šių objektų pavadinimus)		

Direktorius

(parašas)

(vardas ir pavardė)

(dokumentą užpildžiusio asmens pareigos)

(parašas)

(vardas ir pavardė)