

Fly Vilnius to Frankfurt

160,40 USD 450+ Airlines for 2000+ Destinations.

CheapOair.com



LRYTAS.LT

GYVENIMO BŪDAS

VAIKAI

DARŽELIAI

Tėvai pašiurpę: darželiuose vaikai valgo saldinius ir sausainius

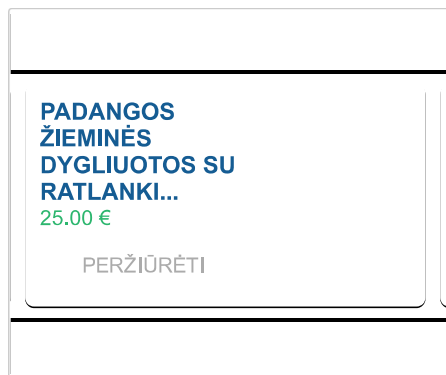
Irytas.lt

2016-10-04 10:23



Išleisdami vaikus į ikimokyklinio amžiaus ugdymo įstaigas tikimės, kad vaikas valgys reguliariai ir šviežiai gamintą maistą. Tačiau daugelis tėvelių net nesusimąsto, kad vaikai gali valgyti ne tik saldinius, sausainius su iš dalies hidrintais riebalais, bet kramtyti kramtomąją gumą. Iš kur maisto produktai, draudžiami pagal Lietuvoje nustatytą vaikų maitinimo aprašą, patenka į ugdymo įstaigas?

„Tie patys tėveliai, kurie, dažnu atveju, nepatenkinti vaikų maitinimu darželiuose, įdeda sveikatą griaušančius gardumynus savo vaikams, bet, visų blogiausia, kad tuos gardumynus ugdymo įstaigos toleruoja ir bijo pasakyti tėveliams, kad tokie maisto produktai nėra palankūs vaikų sveikatai ir juos draudžia vaikų maitinimą reglamentuojantys teisės aktai. Juk šiuos saldinius, sausainius, kramtomąją gumą valgo ne tik jūsų vaikas, bet visa darželio vaikų grupė, su kuria vaikas dalinasi. Paskui stebimasi vaikų peršalimo ligomis, sloga,



bronchitais, angina, o juk patys tėveliai griauna vaikų imunitetą su rafinuoto cukraus, rafinuotų miltų ir hidrintų riebalų gardumynais, kuriuose nei vertingų medžiagų, tik tuščios kalorijos, kurios ne duoda vitaminų, bet tik juos atima iš organizmo. Jau nekalbu apie tortus, kurie nešami į darželius vaikų gimtadienių progomis“, – kviečia susimąstyti sveikatai palankaus maisto technologė ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė.

Tėvų mitybos raštingumas dar žemas

Užduoma įstaigose pasirodo saldinių, tortų, limonadų, kavos, bulvių traškučių, sausų, sūdytų lapdėlių ir kitų menkaverčių šlamštą

neįprasimo pasakime, kad į trumpas maršrutus ankimerkas iškeliamas lygių ir neįgalumų metalas, – teigia Sveikatos apsaugos ministerijos atstovas Almantas Kranauskas.

Iniciatyvos „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“ kūrėja ir įgyvendintoja Raminta Bogušienė pasakoja, kad darželiuose mamos atneša net guminukų maišą ir sako jei vaikas nevalgytų vakarienės, gal valgys guminukus. Auklėtojos skėsčioja rankomis ir bijo išstarti žodį „NE“.

Fly Vilnius to Frankfurt



160,40 USD

450+ Airlines for
2000+ Destinations.

CheapOair.com

Vaikams vartojant šiuos menkaverčius produktus viršyti cukraus dienos normą, kuri yra 12 g per dieną, ir kurią rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija, yra labai paprasta, nes jau vien guminukų maiše yra 50 g cukraus. Kodėl mūsų vaikai nėra apsaugomi nuo menkaverčio maisto, kurį bruka nesąmoningi tėveliai?! Jau nekalbu tokiuose saldiniuose, gumeje ir sausiniuose apie draudžiamus maisto priedus, nekokybiškus riebalus ir vertingų medžiagų badą. Paskui stebimės, kodėl mūsų vaikams žirnis iš sodo nėra saldus ir skanus.

„Suprantu, kad mažamečiai turi pažinti ir prastą maistą, kad atėjus laikui drąsiai galėtų pasirinkti sveikatai palankų ir kokybišką. Bet suaugusieji, atsakingi už jų mitybą, turėtų sustabdyti prastų ir sveikatą griaunančių skanumynų laviną, o ne skatinti ją. Todėl nuo šių mokslo metų VšĮ „Sveikatai palankus“ tėvelius, ugdymo įstaigų personalą, virėjas, dietistus ir kitus vaikus supančius suaugusiuosius edukuoja ne tik apie valgymo kultūrą, mokina pažinti kokybišką maistą, bet ir suteikia žinių apie sveikatai palankią vaikų mitybą“, – teigia sveikatai palankios mitybos ekspertė Raminta Bogušienė.

Maisto technologė, sveikataipalankus.lt įkūrėja Raminta Bogušienė pateikė vaikų maitinimo organizavimo pokyčių rekomendacijas:

1. Užkirsti kelią nekokybiškų, sveikatai nepalankių, draudžiamų maisto produktų pateikimui į vaikų maitinimą – ypatingai šviečiant tėvelius ir auklėtojas, kad jos drąsiai galėtų pasakyti, kad tokie menkaverčiai produktai negali būti nešami tėvelių vaikų maitinimui.

Sveikatos apsaugos ministerija vaikų maitinimo apraše turėtų nurodyti punktą, kad draudžiamų vaikų maitinime maisto produktų negali patekti į vaikų maitinimą jokiais keliais net ir iš tėvėlių rankų.

2. Suaugusiųjų pavyzdys bei mitybos vienodumas turi būti nuo namų iki viešosios erdvės.

3. Ugdyti vaikų sąmoningumą ir auginti mitybos raštingumą, ne draudimais, o suteikiant žinių apie sveikatos ir nesveikatos šaltinius ir jų įtaką sveikatai, mokslo ir sporto rezultatams. Atėjus pasirinkimui, sąmoningas vaikas teiks pirmenybę geram maistui, o prastą atmes.

4. Kiekvieno valgymo metu vaikas turi gauti šviežių daržovių, vaisių, uogų. Vaikams, jei manome, kad maisto gauna nepakankamai darželyje, įdėkite obuolį, bet ne ledinukų maišą ar gumos paketį.

Nuo š.m. startavo nacionalinė iniciatyva „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“, kurios įgyvendintojai VŠĮ „Sveikatai palankus“ su jos įkūrėja Raminta Bogušiene sieks kompleksinių vaikų maitinimo pokyčių ugdymo įstaigose. Jos metu bus viešinama informacija, ką realiai vaikai valgo ir geria kiekvieną dieną mokyklose ir darželiuose, su kokiomis maitinimo ir lavinimo problemomis susiduria ugdymo įstaigos.

Taip pat nuo š.m. spalio 1 d. startuoja Europinis Erasmus+ KA2 tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (orig. Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU), kurio tikslas – formuoti vaikų, tėvų, mokymo įstaigų personalo sveikatai palankios mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvensenos principus bei sąmoningumą visoje įstaigų bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir suformuoti teisingą valgymo kultūrą. Projekto metu patirties semsimės ir kartu mokysimės su projekto partneriais iš Italijos, Ispanijos, Graikijos,

informacija apie sveikatai palankią mitybą namuose, ugdymo įstaigose ir viešojo maitinimo įstaigose.

[Daugiau gyvenimo būdo istorijų – mūsų „Facebook“ paskyroje!](#)



Patiko 0 Neblogai 0 Nepatiko 2

DARŽELIAI

VAIKŲ DARŽELIAI

NESSVEIKA MITYBA

REDAKCIJA REKOMENDUOJA