



Pradinis / Šeima ir sveikata / Mitybos specialistė įvertino vaikų maitinimą Kauno ugdymo įstaigose: ką reikia keisti?

Jūsų pašto adresas

Gauti Lietuvos naujienas

Mitybos specialistė įvertino vaikų maitinimą Kauno ugdymo įstaigose: ką reikia keisti?

in Šeima ir sveikata spalio 26, 2016 0

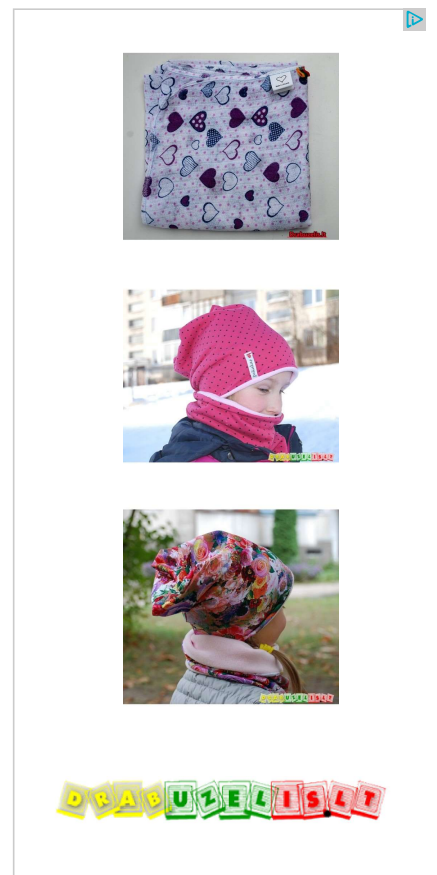


Apsilankius keliuose Kauno valstybiniuose darželiuose ir pradinėse mokyklose, įvertinta vaikų mityba: nustatyti pranašumai ir trūkumai. „Nors, žvelgiant bendrai, vaikų sveikata ir mityba stengiamasi rūpintis, maisto tiekėjai, gamintojai ir teisės aktų leidėjai dar turi kur tobulėti“, – teigia mitybos specialistė R. Bogušienė.

Mityba rūpinamasi, bet...

Mityba nėra vien maistas. Tai apima ir gaminių būdą, ir naudojamus produktus, ir valgytojų dažnumą, ir vartojamus gėrimus. Todėl lankantis ugdymo įstaigose ne tik ragauti tiekiami patiekalai, bet ir kalbėtis su auklėtojomis, virėjomis, kitu personalu, apžiūrėti maisto ruošimo ir laikymo įrangą. „Ne vienoje ugdymo įstaigos virtuvėje yra tausojančių patiekalų gaminių prietaisai: konvekcinių krosnių ir garų puodų, – pasakoja R. Bogušienė. – Tausojantys valgiai sudaro ne mažiau kaip pusę į pietų valgiaraščių įtrauktų karštųjų patiekalų. Vaikai maitinami pagal iš anksto sudarytus valgiaraščius, ikimokyklinio amžiaus vaikams nesudaromos sąlygos užkandžiauti, jie maitinami ne mažiau kaip 3 kartus per dieną, o pradinėse mokyklose vaikams ruošiamas tik šiltas pietų valgis. Didžioji dalis vaikų pietus valgo mokyklos valgyklose, o užkandžių tarpuose tarp pamokų nusiperka mokykloje: bandelių, sausainių, vaflių, batonėlių, saldžiųjų gėrimų, tačiau gali rinktis ir vandenį bei vaisių asortį. Kas lemtų tai, kad vaikai pasirinktų sveikatai palankesnę užkandį, kad valgytų reguliariai, t. y. neužkandžiautų nuolat? Pradinėse mokyklose turėtų būti sudarytos sveikatai palankesnių užkandžių sąlygos, reikėtų ne tik vaikus supažindinti su mitybos piramide, bet ir valgyklose nepardavinėti saldžių, menkaverčių užkandžių, kurie yra piramidės viršuje, – sako mitybos specialistė R. Bogušienė. Tik ugdydami vaikų sąmoningumą ir suvokimą apie mitybą ir mokydami išsirinkti sveikatai palankų maistą pasieksime, kad vaikai prastą maistą atmes, o rinksis visavertį.“

Patiekalai atitinka privalomuosius reikalavimus, maistas ruošiamas šviežiai, tiekiamas reguliariai tuo pačiu metu. „Ragaudama nejutau per daug cukraus ar druskos, – pasakoja maisto technologė. – Be to, smagu tai,



Lietuvė
12,555 likes

Like Page

Share

6 friends like this



kad darželiuose griežtai laikomasi higienos reikalavimų – rankas vaikučiai plauna grįžę iš lauko, prieš sėsdami prie stalo.“ Patiekalų įvairovė, R. Bogušienės teigimu, gana didelė – toks pats valgis neduodamas dažniau nei kartą per savaitę, bet dažnu atveju maisto produktų grupė ta pati – bulvės, mėsa, kvietiniai miltai. Ugdymo įstaigose pagrindinis pietų valgis – iš mėsos, pavyzdžiui, per 20 dienų tik 2 dienas vietoj mėsos valgių vaikai gauna pieno produktų gaminius. „Dažniau riebi mėsa keičiama į liesą, ikimokyklinio ugdymo įstaigose rūkyti mėsos gaminiai nėra tiekiami. Karštajame pietų patiekale paprastai yra daug baltymų ir angliavandenių, tik baltymai iš augalinių produktų yra retenybė“, – vardija mitybos specialistė. Daugelyje aplankytų ugdymo įstaigų pusryčiams tiekiamos košės, bent vieną kartą per dieną vaikai valgo šviežias daržoves bei vaisius. „Sveikatai palankūs valgymo įpročiai turėtų būti formuojami ir namuose“, – teigia R. Bogušienė. Vis dėlto, jos teigimu, dar reikia pasistengti, kad mūsų atžalos gautų sveiką maistą, o mityba būtų visavertė ir subalansuota.

Valgiaraštis alergiškiems vaikams – retenybė?

Pasak mitybos specialistės, kai kuriose ugdymo įstaigose valgiaraščiai pritaikyti alergiškiems vaikams. „To daugelyje darželių ir mokyklų trūksta, – įsitikinusi R. Bogušienė. – Specialus valgiaraštis – didelis žingsnis vaikų sveikatos labui. Patiekalai ir mitybos sistema turi būti pritaikyti ir tam tikro maisto ar medžiagų netoleruojantiems, alergiškiems mažamečiams. Deja, retoje ugdymo įstaigoje taikomas toks maitinimas.“ Kodėl daugelis mūsų šalies ugdymo įstaigų nesirūpina mažamečių ir paauglių gerove? „Problema, greičiausiai, ta, kad tokio valgiaraščio sudarymas yra gana sudėtingas procesas, nes vaikai yra alergiški skirtingiems maisto produktams, – pasakoja specialistė. – Klaidų neišvengta ir aplankytose Kauno ugdymo įstaigose. Pastebėjau, kad alergiškiems vaikams vakarienei dešrelės tiekiamos vietoj skrylių, vadinasi, jie net du kartus per dieną gauna mėsos. Be to, ji yra perdirbta. Pasaulio sveikatos organizacija mėsą rekomenduoja valgyti ne daugiau kaip 3 kartus per savaitę. Aš taip pat palaikau šią poziciją ir, manau, bent du kartus per savaitę vaikams gyvūniniai baltymai turėtų būti keičiami augaliniais, ankštinių kultūrų patiekalais. Blogai tai, kad vyrauja tų pačių maisto produktų grupės, pavyzdžiui, bulvės, balti miltai, pieno gaminiai. Paprastai keičiama tik patiekalo rūšis. Tai nedera su sveikos mitybos principu – įvairumu.“

Išlikęs tarybinis prieskonis

Lankydamasi Kauno ugdymo įstaigose R. Bogušienė ragavo vaikams tiekiamo maisto. „Gera tai, kad patiekaluose nebuvo nei per daug cukraus, nei per daug druskos ar riebalų, – džiaugiasi maisto technologė. – Vis dėlto valgiai nėra šiuolaikiški. Maistas patiekiamas nepatraukliai, išlikęs tarybinis prieskonis, valgiai nėra spalvingi, dažnai pridegę ar pervirę, maistui gardinti nenaudojamos prieskoninės žolelės (raudonėliai, čiobreliai, rozmarinai ir pan.). Ne tik pietų patiekalai, bet apskritai visi valgiai turi būti gaminami laikantis tausojančių gamybos principų, tai yra virti garuose, troškinti ir pan. Nors pagal visą tausojančios gamybos apibrėžtį virtos dešrelės ir cepelinai su mėsa bus tausojantis patiekalas, jie nepasižymi palankumu sveikatai. Apskritai patiekalai negali būti prikepti, pridegę ar pervirti – svarbi technologinio proceso kontrolė, kurios metu turi būti išlaikoma maistinė patiekalo vertė ir siekiama, kad nesudarytų žmogaus organizmui kenksmingų medžiagų.“

Taip pat, specialistės teigimu, derėtų atkreipti dėmesį į naudojamus riebalus. „Jie yra rafinuoti. Tokie nėra palankūs vaiko sveikatai. Juos derėtų pakeisti ypač grynų alyvuogių aliejumi ar kitais augaliniais nerafinuotais riebalais“, – pataria R. Bogušienė.

Na o gėrimai taip pat ne tokie, kokie yra palankūs vaiko sveikatai. Visi, tiekiami pusryčiams, pietums ir vakarienei, yra saldūs, nors ir atitinka vaikų maitinimo aprašo reikalavimus ir neviršija 5 gramų 100 gramų gėrimo. „Geriausiais vaikams duoti gryno vandens. Žiemą tinkamiausias pasirinkimas – nesaldinta žolelių arbata“, – sako maisto technologė.

„Didelė problema ta, kad nėra aiškios sistemos, kuria galėtų vadovautis ne tik ugdymo įstaigų personalas, virėjos, bet ir tėveliai, – sako mitybos specialistė. – Labai dažnai girdime debatus apie lytinį vaikų švietimą. Sutinku, kad tai labai svarbu, bet esu įsitikinusi, kad ne mažiau svarbu mokyti vaikus ir juos supančius suaugusiuosius tinkamai maitintis. Jau darželiuose (1–2 kartus per savaitę) mažamečiai turėtų būti mokomi sveikatai palankios mitybos pagrindų (ką, kaip ir kiek valgyti).“

Ar trūksta vaisių ir daržovių?

Darželiuose ir pradinėse mokyklose, kuriuose lankėsi mitybos specialistė, visos dienos šviežių daržovių ir vaisių norma yra 140–200 g vaikui, nors Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja per dieną sukrimsti bent 400 g įvairiausių žalumynų. „Vaikams švieži vaisiai dažniausiai duodami tik pietums, nors jų reikia kiekvieno valgymo metu, – sako R. Bogušienė. – Kad augtų sveiki, organizmui nestigtų mineralinių medžiagų ir vitaminų, mažamečiai bent tris kartus per dieną turėtų valgyti šviežių daržovių ir vaisių.“ Prėską maisto skonį, anot R. Bogušienės, reikėtų pagyvinti įvairiomis mūsų šalyje užaugusiomis prieskoninėmis žolelėmis, o ne druska ar cukrumi. „Ne tik bus gardu, bet ir palanku sveikatai“, – tikina mitybos ekspertė.

Kalbant apie grūdines kultūras reikėtų paminėti ir miltinius valgius. Tokių, pasak maisto technologės, aplankytose ugdymo įstaigose daugoka ir dažnu atveju randama tik rafinuotų kvietinių miltų gaminių. O kur visaverčiai grūdai? Sakote, vaikai nemėgsta viso grūdo miltų. O gal nemokame jų paruošti? Praturtinkime blynus viso grūdo miltais ir įdėkime ciberžolės, kuri tamsesnę miltų spalvą pakeis ryškiai geltona. „Prie sriubos mažamečiams neretai duodama baltos duonos, kurios suvalgęs ne vienas jau nebenori nei raugintų kopūstų, nei vaisių, – sako R. Bogušienė. – Manau, sriubą reikėtų valgyti be jokios duonos. Svarbu prisiminti, kad vaiko skrandis daug mažesnis už suaugusiojo, todėl retas po sriubos su duona dar ko nors norės.“

Tėveliai patenkinti maitinimu

Dažnas vakarienės patiekalas darželiuose skryliai – greitieji angliavandeniai. „Praėjus vos valandai mažametis vėl būna alkanas. Štai ir atskleista paslaptis, kodėl vaikučiai grįžę namo iš karto nori valgyti“, – šypteli mitybos specialistė.

Aplankytose Kauno ugdymo įstaigose patiekiamas maistas nėra gausus skaidulinių medžiagų. Dėl to, R. Bogušienės teigimu, gali sutrikti vaikų virškinimas. Tėveliai itin sunerimsta, kai vaikučius dėl maisto saugos, t. y. mikrobiologinės taršos, pavyzdžiui, salmoneliozės, išstinka stiprūs negalavimai, tačiau retas atkreipia dėmesį į tai, kad vaikas valgydamas bulvinius, miltinius patiekalus ugdymo įstaigose nesituština kiekvieną dieną. „Ar tai nėra sveikatos sutrikimas?“ – retoriškai klausia mitybos specialistė Raminta Bogušienė.

Patiekaluose taip pat nėra daug kitų vertingų maistinių medžiagų (riebalų rūgščių, vitaminų ir pan.). Tai gali lemti vaikus, kurie neturėtų turėti sveikatos problemų, tačiau dėl mitybos įstaigose. Sakė: „Jūs nematote, kad kitur vaikai maistui sausu daiktumu...“

„Tačiau mums labiau turėtų rūpėti tai, ką ir kaip darome mes, o ne kaip netinkamai elgiasi kiti, tai, kad vaikai būtų sveikesni ir valgytų sveikatai palankesnę maistą, kad nuo mažumės būtų formuojami taisyklingi mitybos įpročiai. Nebūtina žvalgytis į tuos, kurie mums negali būti pavyzdžiu, – tapkime pavyzdžiu jiems, – skatina R. Bogušienė – Ne paslaptis, kad kuo labiau žmonės serga, tuo labiau farmacininkai klesti. Suaugusieji turėtų pasistengti, kad jaunoji karta gyventų ilgiau ir kokybiškiau. Siekiame ne tik mokyti visą ugdymo įstaigos bendruomenę, bet ir sudaryti sąlygas vaikams pasirinkti sveikatai palankų maistą namuose, mokyklose bei darželiuose.“

Šiais metais startavo iniciatyva „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“. Ją įgyvendina VšĮ „Sveikatai palankus“ ir jos įkūrėja R. Bogušienė. Siekiama kompleksinių vaikų mitybos pokyčių ugdymo įstaigose. Iniciatyvos vykdymo metu viešinama informacija, ką vaikai valgo ir geria kiekvieną dieną mokyklose bei darželiuose, su kokiomis maitinimo ir lavinimo problemomis susiduria.

Š. m. spalio 1 d. pradėtas vykdyti ir tarptautinis „Erasmus+ KA2“ projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvus 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 gyvenimo principus ugdymo įstaigų bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir mitybos valgymo kultūrą. Projekto metu bus semiamasi patirties ir mokomasi su projekto partneriais Ispanijos, Graikijos, Bulgarijos, Turkijos. Lietuvoje kaip institucijos-naudos gavėjos dalyvauja ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir 10 pradinė mokyklų. Taip pat noriai į projektą įsitraukia mokytojai, mokytojų centrai, maisto tiekimo įmonės, VšĮ „Sveikatai palankus“ taip pat dalyvauja projekte kaip partneris.

„Sveikatai palankus“ direktorė, sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo propagautoja, mitybos technologė Raminta Bogušienė



Facebook Twitter Pinterest Google

Next: >>

Šią ligą sukelia, ar
krešti ir kaip su ja kovoti

Paprikos, marinuotos su medumi >>

vivus.lt
gyvenimo būdas

Pasiskolinkite
dabar
ir gaukite
**NET 60
NEMOKAMŲ
DIENŲ!**

GAUTI PASKOLĄ



tema:
s putos



Prof. Liudvikas Šalčius:
„Mūsų sveikatą lemia trys
pagrindiniai veiksniai“

lapkričio 20, 2016



Moksleiviai svajoja
pusryčiauti su prezidentu,
krepšininku M. Jordanu ir
dainininke Jazzu

lapkričio 18, 2016

KOMENTARAI

Jūsų el. pašto adresas nebus viešai skelbiamas. Privalomi laukai žymimi *

Vardas *