

- [Desertai](#)
- [Gėrimai](#)
- [Viskas apie](#)
- [TV naujienos](#)
- [Idomu](#)
 - [Istorijos](#)
 - [Įdomybės](#)
 - [Kelionės](#)
 - [Legendos](#)
 - [Pažintys](#)
- [Patarimai](#)
 - [Mano patarimai Žurnalas](#)
 - [Gyvūnai](#)
 - [Psichologija](#)
 - [Rankdarbiai](#)
 - [Vaikai](#)
- [S](#)

[Patarimai](#) > [Gyvūnai](#) | [Mano patarimai](#) | [Psichologija](#) | [Rankdarbiai](#) | [Vaikai](#)

Tarptautinė patirtis perteikiama vaikų mitybos raštingumo ugdyme

2016-11-09 16:34

Lapkričio 8 d., minint Europos sveikos mitybos dieną, ypatingą dėmesį skyrėme Lietuvos ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigoms, kuriose vyko edukaciniai renginiai, kviečiant ugdymo įstaigų bendruomenę atkreipti dėmesį į tinkamą mitybą, nebūti abejingiems vaikų ugdymui sveikatai palankios mitybos tema ir išskirtinės veiklos mitybos raštingumo didinimui buvo skirtos vaikams.



„Suaugusiųjų nusiteikimas gyventi ir maitintis sveikai tiesiogiai formuoja ir paties vaiko mitybos įpročius. Norėdami, kad vaikas subalansuotai, teisingai ir pilnavertiškai maitintųsi, turime pradėti nuo savęs, būti vaikui pavyzdžiu, edukuoti apie sveikatos ir nesveikatos šaltinius bei sudaryti sveikatai palankaus maisto pasirinkimo aplinką“, – teigia projekto HealthEDU koordinatore Vida Drąsutė.



Siekiant ugdyti sveikos mitybos supratimą ir taikymą, valgymo kultūros vystymą, š. m. spalio 1 d. startavo tarptautinis „Sveikatai palankios mitybos inovatyvus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniame ugdyme“ (HealthEDU), projekto koordinatore, Vida Drąsutė, džiaugiasi, kad tai vienas iš projektų, kuris aktualus ne tik pavieniems asmenims ar institucijoms, bet į kurį noriai ir sparčiai jungiasi ugdymo įstaigos iš visos Lietuvos, projektas sulaukia didelio susidomėjimo konferencijose, seminaruose. Projektui dar nespėjus įsibėgėti, norą jame dalyvauti išreiškė daugiau nei 20 darželių ir mokyklų. Esame atviri, nes tikime, kad visi drauge galime pasiekti geresnių ir kokybiškesnių rezultatų. Priimame norinčias dalyvauti institucijas kaip naudos gavėjas, kviečiame dalintis patirtimi, keisti ar tobulinti požiūrį į mitybą, einant sveikos mitybos ugdymo keliu. Ne mažesnio susidomėjimo projekto veiklos ir planuojami įgyvendinti rezultatai susilaukė ir partnerinėse šalyse, tai Italijoje, Ispanijoje, Graikijoje, Bulgarijoje, Turkijoje. Tad visi kartu, su sveikatai palankaus ugdymo ir praktikos institucijose siekiančiomis įstaigomis, įgyvendinsime šį inovatyvų, sveikatai palankios mitybos mokymo metodų įdiegimo projektą.



Vaikų Europos sveikos mitybos dieniai paminėti vaikams užsiėmimus vedė ir metodinę medžiagą rengė maisto technologė ir mitybos specialistė, projekto HealthEDU turinio koordinatorkė Raminta Bogušienė, kuri teigia, kad vaikams, lankantiems ikimokyklinės įstaigos, geriausia, jeigu panašus požiūris į maistą vyrauja tiek namie, tiek ugdymo įstaigoje. Juk lankydami ugdymo įstaigą jie gauna maždaug 80 % paros maisto normos. Jei darželiuose negauna bulvių traškučių, o namuose tai kasdienybė, tai nesitikėkime, kai išeis vaikas į mokyklą ir pats rinksis užkandžius, kad tai bus obuolys, o ne bulvių traškučiai.



Todėl Minint Europos sveikos mitybos dieną vaikučiai (4-6 metų amžiaus) buvo supažindinti su sveikos mitybos pagrindais, sveikatos ir nesveikatos šaltiniais, patys juos dėliojo į 2 lėkštes, komentuodami kodėl vieni produktai yra sveiki, o kiti sveikatai nepalankūs, pasakojo ką valgo namuose, kodėl, patys komentavo apie produktų naudą ar žalą organizmui kaip „cukrus yra nesveika, nes didina cholesterolio kiekį“, kaip „produktų, kuriuose yra kviečiai netoleruoja organizmas“, kaip „rūkytą dešrą gali valgyti tik tėtis, bet aš tai ne“. Žaidė daržovių ir įvairių vaisių, grūdų atpažinimo žaidimus. Dėliojo į lėkštes cukraus kubelius, kad matytų kiek jų sudaro guminukų pakelį ar gaviųjų gėrimų skardinę.



„Mes supažindiname vaikus su maisto produktų sudėtimi jau ikimokykliniame amžiuje. Tokiomis edukacinėmis priemonėmis ugdome jų sąmoningumą ir vis rečiau spalvingos etiketės bus juos viliojantis objektas, nes jie tiesiog prašys tėvelių skaityti sudedamųjų dalių sąrašą ar pasiteiraus, kokia pirma sudedamoji maisto produkto dalis ir kiek jame cukraus bei druskos. Vaikams tokie praktiniai užsiėmimai gali būti vykdomi kasdien, juk tėveliai maistą perka vos ne kasdien, tad rekomenduojau paskaityti lūkuriojant prie kasų, kokia sudėtis kramtomosios gumos „for kids“ nustebins ne tik Jūs, bet ir Jūsų vaikai“, – patirtimi dalinasi sveikataipalankus.lt įkūrėja ir maisto technologė Raminta Bogušienė.



Tad siekiant globalių tikslų, kartu su kitomis Europos institucijomis išsikėlėme HealthEDU projekto tikslą – formuoti vaikų, tėvų, įstaigos personalo sveikatai palankios mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenamosios principus bei sąmoningumą visoje įstaigos bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir suformuoti teisingą valgymo kultūrą, parengti vieningą neformalaus švietimo programą ir metodinę medžiagą, kurią galima būtų taikyti visai ugdymo įstaigos bendruomenei. Parengus neformalaus ugdymo metodinę medžiagą ir mokymo programą vykdysime pilotinius mokymus dalyvaujančiose institucijose, kurios prisidės prie projekto kaip naudos gavėjai.



Parengė: projekto koordinatore, VšĮ „eMundus“ direktore Vida Drąsutė



REKLAMA

0
Patinka 0

Jūsų komentaras (Komentarų nėra)

Prisijungti:

Connect with:



Vardas

El. paštas

Komentaras

Captcha *



Type the text displayed above:

Susiję straipsniai