

## Straipsniai Bendri straipsniai

### Projekto „HealthEDU“ tikslas – sveikatai palankios mitybos įpročių formavimas

2016-11-12

Like Share 37 Tweet Share 2



Vida DRAŠUTĖ, projekto „HealthEDU“ koordinatė

*Žymus Italijos pediatras Giuseppe Ferrari knygoje „Laimingas vaikas“ rašo, kad nuo mitybos priklauso ir mūsų savijauta, ir mintys, ir gyvenimo kokybė. Gydytojas ragina itin rimtai žiūrėti į vaikų mitybą, kuri turėtų būti paprasta, bet tuo pačiu įvairi ir subalansuota, tenkinanti vaikų poreikius, o ne suaugusiųjų fantazijas ar ribotas laiko galimybes.*

Maži vaikai, ypač pirmaisiais gyvenimo metais, labai atidžiai stebi, kaip elgiasi juos supantys žmonės, ir mėgdžioja tai, ką mato ir girdi. Taigi, suaugusiųjų nusiteikimas gyventi ir maitintis sveikai tiesiogiai formuoja vaikų mitybos įpročius. Noredami, kad vaikai subalansuotai, teisingai ir pilnavertiškai maitintųsi, turėtume tai daryti ir patys. Vaikai, lankantys ugdymo įstaigas, ten praleidžia didžiąją dienos dalį ir suvalgo apie 80 proc. paros maisto normos. Būtų puiku, jeigu požiūris į sveikatai palankią mitybą ir namie, ir ugdymo įstaigoje sutaptų.

Siekiant ugdyti sveikos mitybos supratimą ir taikymą, gerinti valgymo kultūrą, š. m. spalio 1 d. startavo tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (*HealthEDU*). Projekto idėja man kilo dar prieš kelis metus, tačiau jai subręsti, užaugti ir būti pradėti įgyvendinti prireikė laiko, per kurį susibūrė bendraminčių komanda, o norą prisidėti prie veiklų įgyvendinimo ir rezultatų siekimo išreiškė ne viena ugdymo institucija. Projektą koordinuoja VšĮ „eMundus“, prieš porą metų baigusi įgyvendinti kitą tarptautinį projektą – „Kultūrinio paveldo puoselėjimas vystant dialogą tarp kartų“ (*FOCAL*), kurio partneriai, taip pat naujos šalys, įsijungė ir į projektą *HealthEDU*.

Džiugu, kad į šį projektą noriai ir sparčiai įsitraukia 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. Primate norinčias dalyvauti institucijas, kviečiame dalytis patirtimi, keisti ar tobulinti požiūrį į mitybą, einant sveikatai palankios mitybos ugdymo keliu.

Ne mažesnio susidomėjimo projekto veiklos ir planuojami įgyvendinti rezultatai susilaukia ir partnerių šalyse: Italijoje, Ispanijoje, Graikijoje, Bulgarijoje, Turkijoje. Tad visi kartu įgyvendinsime šį inovatyvų sveikatai palankios mitybos ugdymo metodų diegimo projektą.

Projektu siekiama formuoti vaikų, tėvų, įstaigos personalo sveikatai palankios mitybos įpročius, ugdyti teigiamas nuostatas ir sąmoningumą; skleisti sveikos mitybos ir gyvenimo principus ugdymo įstaigų bendruomenėse; įtraukti sveikatai palankius patiekalus į vaikų valgiaraščius; formuoti teisingą valgyimo kultūrą; parengti vieną neformalų švietimo programą ir metodinę medžiagą ir vykdyti pilotinius mokymus dalyvaujančiose institucijose.

Minint Europos sveikos mitybos dieną ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigų bendruomenėse vyko edukaciniai renginiai, atkreiptas dėmesys į vaikų sveikatai palankią mitybą. Vienas renginys vyko *HealthEDU* projekte dalyvaujančiame Kauno Valdorfo darželyje „Šaltinėlis“, kuriame vaikų mityba išsiskiria savo natūralumu, patrauklumu, mat, sudarinėjant receptus ir perteikiant stalo kultūrą, čia vadovujamasi Rudolfo Šteinerio (Rudolf Steiner, 1861–1925) ir jo pasekėjų filosofija.



Suaugusieji turėtų žinoti, kad bet kokia ugdymo veikla ankstyvame amžiuje, ypač reikalaujanti didelės koncentracijos ar proto galių (pvz., mokymasis skaityti, rašyti, deklamuoti ir pan.), reikalauja daug energijos, o vaikų medžiagų apykaita dar nefunkcionuoja pilnu pajėgumu. Tad siūloma vaiką užimti jo amžiui tinkama veikla ir nepamiršti, kad 3-7 metų tarpsnyje vaikui ypatingai svarbu žaisti, eksperimentuoti, suvokti pasaulį per patirtį, visais pojūčiais. Tai tinkamas laikas ugdymui, susijusiam su veiklomis, kurias natūraliai jis pradeda daryti, pvz. pokalbiams apie tai, koks turėtų būti elgesys prie stalo (nes vaikas jau nuo 1,5 metų pradeda valgyti savarankiškai, todėl kalbėjimas apie maistą, ką, kodėl ir kaip valgo, ugdyti jį tinkama linkme).

Kaip teigia vienas knygos „Valdorfo vaikų darželis šiandien“ bendraautorius Michael Kasner, suaugusieji, ugdymui vaikų nuo 3 iki 7 metų mitybos įpročius, turėtų: a) prisidėti prie virškinimo organų sveiko ir funkcionalaus vystymosi; b) per elgesį su maisto produktais žadinti dėkingumą žmogui, gyvūnams, augalams, žemei ir dangui; c) pasitelkę savo paties pavyzdį, prie stalo skatinti vaikų socialinį buvimą su kitais.

Tad edukaciniame renginyje Europos sveikos mitybos dieną paminėti į tai ir kreipėme dėmesį. Esame įsitikinę, kad pasitelkus žaismingus edukacinius užsiėmimus, kalbant su vaikais, rodant teisingą pavyzdį, galima pasiekti efektyvių rezultatų.



Renginio metu 5–6 metų amžiaus vaikai buvo supažindinti su sveikos mitybos pagrindais, sveikatos ir nesveikatos šaltiniais. Vaikai patys skirstė produktus, komentuodami, kodėl vieni yra sveiki, o kiti sveikatai nepalankūs; pasakojo, ką valgo namuose; komentavo: „Cukrus yra nesveika, nes didina cholesterolio kiekį“; „Produktų, kuriuose yra kviečiai, netoleruoja organizmas“; „Rūkytą dešrą gali valgyti tik tėtis, aš tikrai ne“. Vaikai taip pat žaidė daržovių, vaisių, grūdų atpažinimo žaidimus; dėliojo į lėkštes cukrus, kubelius, kad pamatytų ir suprastų, kiek jo yra viename guminukų pakelyje.

Vaiko, o ir kiekvieno iš mūsų, maistas turėtų būti subalansuotas, kuo įvairesnis, valgomas saikingai ir patraukliai patiektas. Projekto *HealthEDU* turinio kuratorė, maisto technologė ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė sako: „Gaminami tiek namuose, tiek ugdymo įstaigose turėtume atkreipti dėmesį ne tik į patiekalo sudėtinę dalis, ingredientus, bet ir į jo pateikimą lėkštelėje: kaip patiekiami ir kada patiekiami. Juk nepatrauklus patiekalas gali malšinti apetitą, o maistas patiekimas nesilaikant ritmo gali sujaukti mūsų organizmo vidinę pusiausvyrą.“

Stalo kultūra – tai ne tik valgymo bei gėrimo papročiai, bet ir elgesys bei tvarka prie stalo. Dažnas vaikas, atėjęs į darželį, geba naudotis stalo įrankiais, tačiau to nepakanka. Valdorfo darželyje „Šaltinėlis“ vaikams diegiama korektiška stalo kultūra: kokius indus ir kada pasirinkti, kaip padengti stalą, kokie įrankiai kokiam patiekalui tinka, koks elgesys tinkamas prie stalo ir valgant, ugdoma pagarba stalo kaimynui. Jaukumui sukurti ant stalo visada uždegama žvakelė, padėjama prieš valgymą ir po jo.

Džiugu, kad ugdymo įstaigos vis dažniau susimąsto apie vaikų mitybą, ieško naujų sprendimų, keičia gaminimo būdus, kuria naujus receptus, siekia pagerinti valgiaraščius, kad vaikai gautų sveikatai palankius patiekalus. Tikime, kad ateityje sveikatai palankios mitybos įpročių ugdymas tik stiprės.

