



SVEIKATAI PALANKUS

SVEIKATAI PALANKUS ▾

MAISTAS. KRITERIJAI ▾

APŽVALGOS IR VERTINIMAI

STRAIPSNIAI IR INTERVIU

PROJEKTAI ▾

PASLAUGOS ▾



## DARŽELIUOSE VAIKAI VALGO SALDAINIUS IR SAUSAINIUS

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / SPALIO 3, 2016

**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 griaunančius 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



### PAIEŠKA

### NEMOKAMA LEIDINIO PRENUMERATA

Tik geriausi partnerių pasiūlymai, išskirtir mitybos ir gyvenimo būdo informacija specialiai Jums, renginiai, rekomendacijos konkursai!

UŽSISAKYTI

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.

*Mitybos specialistė Raminta*

*Bogušienė*

### Tėvų mitybos raštingumas dar žemas



*Sveikatos apsaugos ministerijos atstovas A. Kranauskas*

„Ugdymo įstaigose nerbsite saldinių, tortų, limonado, kavos, bulvių traškučių, spurgų, sūdytų lazdelių ir kito menkaverčio šlamšto. Tačiau „gerieji“ tėvai, gailėdami „vargšo“ vaikelio, kartais viso to įdeda į mokyklą iš namų. Tai vyraujančio emocinio mąstymo ir neišprusimo pasekmė, kai į trumpas malonumo akimirkas iškeičiami ilgi ligų ir neįgalumo metai“, – 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 išarti žodį „NE“.

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 saldainiuose, gumoje ir sausainiuose 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 griauinančių 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 tėvelių 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. Inicatyva patikėjo ir prie šio projekto įgyvendinimo prisideda prekybos tinklas „Lidl“.

Taip pat nuo š.m. spalio 1 d. startuoja Europinis Erasmus+ KA2 tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiname 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, Bulgarijos, Turkijos, VŠĮ „Sveikatai palankus“ dalyvaus projekte kaip asocijuotas projekto partneris.

Socialinio tinklo „Facebook“ bendruomenė „Sveikatai palanki mityba“ plečiasi ir jungia žmones, kuriuos domina kompetetinga informacija apie sveikatai palankią mitybą namuose, ugdymo įstaigose ir viešojo maitinimo įstaigose.



ŽYMOS SVEIKATAI PALANKI UGDYMO ISTAIGA, SVEIKATAI PALANKUS MAISTAS, VAIKŲ MITYBA

♡ 0 ‹ 0 f ‹ g+



## Susiję straipsniai



KUR TURIME KREIPTIS, JEI DARŽELIUOSE VAIKŲ MAITINIMAS NĖRA SVEIKATAI PALANKUS?

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / LAPKRIČIO 15, 2016



TARPTAUTINĖ PATIRTIS PERTEIKIAMA VAIKŲ MITYBOS RAŠTINGUMO UGDYME

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / LAPKRIČIO 14, 2016



SANATORIJOJE GALI VALGYTI LABAI SVEIKAI ARBA NE. KODĖL? NUOTRAUKŲ GALERIJA

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / LAPKRIČIO 9, 2016

**Palikti komentarą**