



SVEIKATAI PALANKUS

SVEIKATAI PALANKUS ▾

MAISTAS. KRITERIJAI ▾

APŽVALGOS IR VERTINIMAI

STRAIPSNIAI IR INTERVIU

PROJEKTAI ▾

PASLAUGOS ▾



KAUNO UGDYMO ĮSTAIGOSE ĮVERTINTAS VAIKŲ MAITINIMAS

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / SPALIO 26, 2016

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 ir iniciatyvos sveikataipalankus.lt sumanytoja R. Bogušienė.

Mityba rūpinamasi, bet...

Mityba nėra vien maistas. Tai apima ir gaminimo būdą, ir naudojamus produktus, ir valgymo dažnumą, ir vartojamus gėrimus. Todėl lankantis ugdymo įstaigose ne tik ragauti tiekiami patiekalai, bet ir kalbėtasi su auklėtojais, virėjomis, kitu personalu, apžiūrėta maisto ruošimo ir laikymo įranga. „Ne vienoje ugdymo įstaigos virtuvėje yra tausojančių patiekalų gaminimo prietaisų: konvekcinių krosnių ir garų puodų, – pasakoja R. Bogušienė. – Tausojantys valgiai sudaro ne mažiau kaip pusę į pietų valgiaraščius įtrauktų karštųjų patiekalų. Vaikai maitinami pagal iš anksto sudarytus valgiaraščius, ikimokyklinio amžiaus vaikams nesudaromos sąlygos užkandžiauti, kurie



PAIEŠKA

NEMOKAMA LEIDINIO PRENUMERATA

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

UŽSISAKYTI

ARTIMIAUSI RENGINIAI

(2 dienų seminaras Kaunas) I DIENA „SVEIKATAI PALANKI VAIKŲ MITYBA“

lapkričio 23 @ 18:00 - 20:30 UTC+0

(2 dienų seminaras Kaunas) II DIENA „SVEIKATAI PALANKI VAIKŲ MITYBA“

lapkričio 25 @ 18:00 - 20:30 UTC+0

Visi renginiai

maitinimai ne mažiau 3 kartus per dieną, tuo tarpu pradinėse mokyklose vaikams ruošiamas tik šiltas pietų valgis.

Raminta Bogušienė



Didžioji dalis vaikų pietus valgo mokyklos valgyklose, o užkandžius, tarpuose tarp pamokų nusiperka mokykloje: bandeles, sausainius, vaflius, batonėlius, saldžius gėrimus, tačiau gali rinktis ir vandenį bei vaisių asortį. Kas įtakoja, kad vaikai pasirinktų sveikatai palankesnę užkandį, kad valgytų reguliariai t.y.

neužkandžiautų nuolat? Pradinėse mokyklose turėtų būti sudarytos sveikatai palankesnių užkandžių sąlygos, vaikai turi būti ne tik supažindinami su mitybos piramide, bet valgyklose neturėtų būti parduodami – saldūs, menkaverčiai užkandžiai, kurie yra piramidės viršuje, – pastebi mitybos specialistė R. Bogušienė. Tik ugdydami vaikų sąmoningumą ir suvokimą apie mitybą ir mokindami išsirinkti sveikatai palankų maistą pasieksime, kad vaikai prastą maistą atmes, o rinksis pilnavertį.

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, 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 vaikai gauna tik 2 dienas vietoj mėsos valgių – pieno produktų gaminius. „Dažniau riebi mėsa keičiama į liesą,

ikimokyklinio ugdymo įstaigose rūkyti mėsos gaminiai nėra tiekiami. Karštame pietų patiekale paprastai yra daug baltymų ir angliavandenių, tik baltymai iš augalinės kilmės produktų yra retenybė“, – vardija mitybos specialistė. Daugelyje aplankyto 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 kuriuose 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 netoleruoja ar yra alergiški skirtingiems maisto produktams, – pasakoja specialistė. – Klaidų neišvengta ir aplankytose Kauno ugdymo įstaigose. Pastebėjau, kad alergiškiems vaikams vakarienei dešrelės tiekiamos vietoj skrylių,

vadinas, jie net du kartus per dieną gauna mėsos. Be to, ji yra perdirbta. Pasaulio sveikatos organizacija mėsą rekomenduoja valgyti ne daugiau 3 kartus per savaitę. Aš taip pat palaikau šią poziciją ir manau bent du kartus per savaitę vaikams gyvūninės kilmės 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“, – pastebėjimus išsako R. Bogušienė.

Išlikęs tarybinis prieskonis



Padažas prie patiekalo ir grietinė sriuboje pagal suderintą valgiaraštį turi būti pateikta

Lankydamasi Kauno ugdymo įstaigose R. Bogušienė ragavo vaikams tiekiamo maisto. „Gera tai, kad patiekuose 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, nenaudojama maisto gardinimui – prieskoninės žolelės (raudonėlis, čiobrelis, rozmarinas ir pan.). „Ne tik pietų patiekalai, bet apskritai visi

valgiai turi būti gaminami laikantis tausojančių gamybos principų, tai yra virtas garuose, troškintas ir pan. Nors pagal visą tausojančios gamybos apibrėžtį – virtos dešrelės ir cepelinai su mėsa bus tausojantis patiekalas, nors nepasižymi palankumu sveikatai. Visumoje patiekalai negali būti prikepę, pridegę ar pervirti – svarbi technologinio proceso kontrolė, kurios metu turi būti išlaikoma maistinė patiekalo vertė ir siekiama, kad nesusidarytų žmogaus organizmui kenksmingų medžiagų“, – pataria maisto technologė.

Taip pat, specialistės teigimu, derėtų atkreipti dėmesį į naudojamus riebalus. „Jie yra rafinuoti. Tokie nėra palankūs vaiko sveikatai. Juos derėtų pakeisti ypač grynu 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 g/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 g – 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, – pastebi R. Bogušienė.



– Kad augtų sveiki, organizmui nestigtų mineralinių medžiagų ir vitaminų, mažamečiai bent tris kartus per dieną turėtų valgyti šviežias daržoves ir vaisius.“ 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 įstaigoje daugoka ir dažnu atveju sutrinkama tik rafinuotų kvietinių miltų gaminiai. O kur visaverčiai grūdai? Sakote, vaikai nemėgsta viso grūdo miltų, o gal nemokame jų paruošti? Praturtinkime blynus bent dalinai 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 – greiti angliavandeniai. „Praėjus vos valandai mažametis vėl būna alkanas. Štai ir atskleista paslaptis, kodėl vaikučiai grįžę namo iš karto nori valgyti“, – šyptelė mitybos specialistė.

Aplankytuose Kauno ugdymo įstaigose patiekiamas maistas nėra gausus skaidulinių medžiagų. Dėl to, R. Bogušienės teigimu, gali sutrikti vaikų virškinimas. Tėveliai stipriai sunerimsta, kai vaikučiams dėl maisto saugos t.y. mikrobiologinės taršos, pavyzdžiui, salmoneliozės išstinka stiprūs negalavimai, tačiau retas atkreipia dėmesį, jei 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 įvairius sveikatos sutrikimus. Tačiau dauguma tėvelių patenkinti maitinimu ugdymo įstaigose. Sako: „Jūs nematote, kad kitur vaikai maitinimai sausu daviniu...“

„Tačiau mums turėtų rūpėti labiau 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. Iniciatyva patikėjo ir prie šio projekto įgyvendinimo prisideda prekybos tinklas „Lidl“.

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, mokytojų ir mokytojų sveikatai palankios mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenimo principus bei sąmoningumą visoje įstaigų bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir suformuoti teisingą valgytojų kultūrą. Projekto metu patirties semsimės ir kartu mokysimės su projekto partneriais iš Italijos, Ispanijos, Graikijos, Bulgarijos, Turkijos. Lietuvoje kaip institucijos-naudos gavėjos dalyvaus 10 ikimokyklinio ugdymo įstaigų ir 10 pradinių mokyklų. Taip pat noriai į projektą įsijungia ir visuomenės sveikatos centrai, maisto tiekimo įmonės, VšĮ „Sveikatai palankus“ taip pat dalyvauja projekte kaip asocijuotas projekto partneris.



Viena mama dalinasi savo pastebėjimais apie vaikų mitybą darželiuose:

„Sveiki, dalinuosi patirtimi nuo 1,5m vaikų lopšelyje darželyje pvz pusryčiams duodama virtas kiaušinis, marinuoti žirneliai ir majonezas!!! Taip taip majonezas pati ragavau šiomet mums jau beveik 3m, kadangi nustatė atopinį dermatitą ir alergiją beveik visiems grūdams, todėl peržiūriu darželio meniu šios sav. ir randu pvz-burokėlių salotos su sūriu (sūris fermentinis ir sumaišyta su majonezu!!!) meniu žinoma neparašyta, bet pasiklausus auklėtojos pasakė, kad būna majonezas, bet tik „mažai“ (ką reiškia mažai, kai tokio amžiaus vaikams duoda majonezą, kuris ir šiaip nenaudingas net suaugusiam...) arba grietinė. Ar burokėliai yra suderinama su fermentiniu sūriu ir majonezu? Čia vaikams juk duoda... Kiauliena daug kur pakeista vištiena ar kalakutiena-tai gerai, bet visi mėsos kukuliai patiekiami su padažu (kuris greičiausiai iš kvietinių miltų ir grietinės)...o potė stebisi iš kur tiek alergiškų vaikų. kas ir kaip sudarinėja tokius meniu?..

Beja, prie košių duodama balto batono riekė (nesuprantu išvis kam...kad užkišti žarnyną?..). Prie sriubų taip pat duona arba batonas. Man tikrai svarbu kaip maitinami mažiausieji darželiuose, ypač, kai vaikų daug alergiškų, tačiau jiems maisto niekas atskirai neruošia..“

Mitybos specialistės ir iniciatyvos sveikataipalankus.lt įkūrėjos Raminta Bogušienė komentaras:

Puikūs mamos pastebėjimai. Sveikatos specialistai rekomenduoja viena, o reali vaikų maitinimo situacija nėra palanki vaikų sveikatai.

Kas yra majonezas? Rafinuoto aliejaus, rafinuoto cukraus, rafinuotos druskos, kiaušinių miltelių, modifikuoto krakmolo, maisto priedų ir vandens mišinys. Stipriai perdirbtas maisto produktas, kurio aukšta energinė vertė, tačiau vertingumas vaiko organizmui menkas. Šis produktas integruojamas į receptus nesusimąstant, kad tuščios kalorijos organizmui ne nauda, o žalą daro, neįsivaizduojamas natūralus, pavyzdžiui, burokėlių skonis, jos paslėpiamas po cukraus, druskos ir riebalų puokšte.

Kodėl vaikams duodama duona ar batonas prie pusryčių košės ir sriubos? Likę batonai rodo, kad dirbama pagal senas rekomenduojamas normas, kurios galiojo 16 metų, o dabar pasikeitusios, kur sumažintos kalorijos įsigalios ir oficialiai bus privalomos tik nuo 2018-01-01, tai ir batonų era keisis mažais žingsniais, tik tos ugdymo įstaigos kurios keičiasi naujai valgiaraščius jau derina pagal naujas normas. Nesusimąstoma, kad prie košės ar sriubos galime net nesiūlyti šviežių daržovių – vis tiek nevalgys, jei prieš tai padavėme menkaverčių angliavandenių dozę – batoną ar rafinuotų kvietinių ar ruginių miltų duoną.

Padažai prie mėsos, ne paslaptis, kad sudėtyje yra ne tik sviestas ir grietinė, bet rafinuoti kvietiniai miltai arba kitaip aukščiausios rūšies miltai, druska arba cukrus. Valgant tokiais kiekiais rafinuotus kvietinius miltus ir nematant kitų grūdinių kultūrų buvimo, žemės ūkis turi ir turėjo daryti viską, kad glitimo būtų daugiau, tai nenuostabu alergijų protrūkis, juk bandelės/ batonai kasdieninė mūsų mitybos dalis dar suderinta ir neprieštarauja vaikų maitinimo teisės aktams.

ŽYMOS PROJEKTAS, RAMINTA BOGUSIENE, SVEIKA MITYBA, VAIKŲ MAITINIMAS, VAIKŲ MITYBA



Susiję straipsniai

