



SVEIKATAI PALANKUS

SVEIKATAI PALANKUS ▾

MAISTAS. KRITERIJAI ▾

APŽVALGOS IR VERTINIMAI

STRAIPSNIAI IR INTERVIU

PROJEKTAI ▾

PASLAUGOS ▾



KODĖL LIETUVOJE DAUGĖJA SERGANČIŲ VAIKŲ?

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / LAPKRIČIO 7, 2016

Rytoj Europos sveikos mitybos diena, kurios metu visoje Europoje primenama apie mitybos reikšmę suaugusiųjų ir vaikų gyvenime. Lietuvoje vieni tėveliai įsitikinę, kad vaikų sergamumas šio laikmečio ligomis genetiškai paveldimas, kiti mano, kad vaikas serga, nes netinkamos gyvenimo sąlygos, tretį turi nuomonę, kad vaikas serga, nes per mažai valgo. Sąmoningi tėveliai supranta, kad vaikų sergamumas tokiomis ligomis kaip nutukimas, širdies ir kraujagyslių ligos ir pan., daugumoje atvejų priklauso nuo gyvenimo būdo, tame tarpe ir nuo mitybos. Pastariesiems rūpi vaikų maitinimas ne tik namuose, bet ir ugdymo įstaigose.

Tėvėlių iškeltos vaikų maitinimo ugdymo įstaigose problemos

“Nebegaliu daugiau žiūrėti, kaip maitinami pradinės mokyklos vaikai. Nežinau, kur reikėtų kreiptis, kad mokykloje nustotų pradinukams pardavinėti saldintus gėrimus, sultis, limonadus, kad nebesiūlytų vietoje sriubos ar sočių pietų, pavyzdžiui, picos, saldžių čirvinių blynų. Nuo rugsėjo pradžios sūnus lanko pradinę mokyklą ir kiek kalbame su vaiku, neteko girdėti, kad valgykloje būtų verdama arbata arba kompotas. Visi gėrimai tik iš pakelių, „nori gerti – pirk šaltąją arbatą ar sultis“, – susirūpinusi rašo pradinuko mama.

„Vaikų lopšelyje pusryčiams duodama – virtas kiaušinis, marinuoti žirneliai ir majonezas. Taip taip, majonezas, pati ragavau. Šiomet vaikučiui jau beveik 3 m., kadangi nustatė atopinį dermatitą ir alergiją beveik visiems grūdams, todėl peržiūriu darželio meniu ir randu parašyta: burokėlių salotos su sūriu (sūris fermentinis ir sumaišytas su majonezu). Meniu žinoma neįvardinta, kad majonezas, bet pasiklausus auklėtojos pasakė, kad būna

PAIEŠKA

NEMOKAMA LEIDINIO PRENUMERATA

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

UŽSISAKYTI

majonezas, bet tik „mažai“ arba grietinė. Ar burokėliai yra suderinami su fermentiniu sūriu ir majonezu? Kiauliena daug kur pakeista vištiena ar kalakutiena – tai gerai, bet visi mėsos kukuliai patiekiami su padažu (kuris greičiausiai iš kvietinių miltų ir grietinės), po to stebisi iš kur tiek alergiškų vaikų. Kas ir kaip sudarinėja tokius meniu? Beje, prie košių duodama balto batono riekė (nesuprantu iš viso kam, kad „užkišti“ žarnyną). Prie sriubų taip pat duona arba batonas”, – rašo darželinuko mama.

Ką apie šias problemas mano maisto technologė ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė:

Sveikatos specialistai rekomenduoja viena, o reali vaikų maitinimo situacija nėra palanki vaikų sveikatai. Net vaikams kyla klausimas, kodėl klasėse, valgyklose iškabinta sveikos mitybos piramidė, kurioje tik mažą dalį užpildo „nesveikatos šaltiniai“, o jie yra maitinami picomis, bandelėmis, saldžiais gėrimais. Peržvelgus perspektyvinius valgiaraščius, kuriais vadovaujasi didžioji dauguma Lietuvos švietimo įstaigų, vyrauja rafinuotų kvietinių miltų, bulvių ir mėsos patiekalai. Jau nekalbu apie užkandžių pasirinkimo galimybes, kur daugeliu atveju, siūlomas tik menkavertis maistas. Žinoma, vaikai ir kai kurie tėvai patenkinti tokia mityba – skanu, vaikai valgo, viską suvalgo, nori dar. Virėjams, manau, ir patogiu – nereik nieko naujo mokytis, eksperimentuoti, stengtis.



Raminta Bogušienė

Pirmausia R. Bogušienė pateikia majonezo apibrėžimą. Majonezas paprastai susideda iš rafinuoto aliejaus, rafinuoto cukraus, rafinuotos druskos, kiaušinių miltelių, modifikuoto krakmolo, maisto priedų ir vandens mišinio. 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, nejučiamas natūralus, pavyzdžiui, burokėlių skonis, jis paslepiamas po cukraus, druskos ir riebalų „paklode“.

Meniu sąrašė vis dar užsilikę batonai, riebus padažas rodo, kad dirbama pagal senas rekomenduojamas normas, kurios galiojo 16 metų, o dabar pasikeitusios, sumažintos kalorijos įsigalios ir oficialiai bus privalomos tik nuo 2018 m. sausio 1 d., tai ir batonų era keisis mažais žingsniais, tik tos ugdymo įstaigos kurios keičia 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 menkavertį angliavandenių dozę – batoną ar rafinuotų kvietinių ar ruginių miltų duonos.

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, o ne retai kotletuose dalis mėsos pakeičiama tiesiog batonu. Valgant tokiais kiekiais rafinuotus kvietinius miltus ir nematant kitų grūdinių kultūrų buvimo, žemės ūkis turi ir turėjo daryti viską, kad glitimo būty daugiau, tai nenuostabu alergijų protrūkis, juk bandelės, batonai kasdieninė mūsų vaikų mitybos dalis ir neprieštaraujanti vaikų maitinimo teisės aktams. Kalbame apie įvairumą, o valgome faktiškai vien – kvietinius rafinuotus gaminius.



SVEIKATAI PALANKUS

Todėl nuo š.m. rugsėjo 1d. inicijavau socialinę iniciatyvą „Sveikatai palankios ugdymo įstaiga“, kurios metu siekiame atskleisti visuomenei, atsakingoms institucijoms realią situaciją apie vaikų maitinimą ugdymo įstaigose ir namų ūkiuose, analizuojame ir kalbame apie tai, su kokiais problemomis susiduriama, kas pasiekta ir kokių veiksmų reikia imtis, kad pagerinti vaikų maitinimą ir mitybos ugdymą įstaigose ir namų ūkiuose. Siekiama kompleksinio bendruomenės švietimo, kad atėjus laikui pasirinkti vaikas atmestų prastus gardumynus, o rinkytųsi sveikatai palankius, kad vaikas neiškeistų karšto šviežiai ruošto ir sveikatai palankaus

patiekalo į menkavertį užkandį – sausainius, bandeles, saldainius, ar nebėgtų iki artimiausios prekybos vietos, esančios šalia mokyklų – kebabinių, hamburgerinių, greitos kavos kioskelių ir pan. Taip pat vertiname, analizuojame vaikų valgiaraščius, kuriame sveikatai palankus patiekalus ir juos integruojame į ugdymo įstaigų vaikų maitinimą. Prie šio projekto įgyvendinimo prisideda prekybos tinklas „Lidl“.



Taip pat, siekdama teigiamų pokyčių bendruomenės sąmoningumo ugdyme, tarptautinės patirties ir rezultato, kuris ateityje plačiu mastu gali atnešti nemažus teigiamus pokyčius vaikų mityboje, nuo š.m. spalio 1 d. dalyvauju tarptautiniame Erasmus + Strateginių partnerysčių projekte „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (HealthEDU), kartu inicijuotame VŠĮ „eMundus“ vadovės, projekto koordinatūros, Vidos Drąsutės, ir partneriais iš Italijos, Ispanijos, Graikijos, Bulgarijos, Turkijos bei Lietuvos įgyvensinsime šį inovatyvų, sveikatai palankios mitybos mokymo metodų įdiegimo projektą ne tik Lietuvos, bet ir Europos ugdymo įstaigose.

Kviečiu švietimo įstaigas peržiūrėti meniu, susimąstyti ar patiekalai, kuriuos siūlome vaikams yra iš tiesų sveikatai palankūs, siekti teigiamų pokyčių ir vaikų sveikatos bei gerovės.

Menkaverčiai gardumynai patenka ir iš tėvelių rankų

“Žvelgiant bendrai į visuomenę menkaverčiai užkandžiai, kuriuos tėveliai patys pasiūlo savo vaikui, vis dar yra opi problema mūsų bendruomenėje. Kai kalbama apie priešpiečius, pavyzdžiui, ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, neretai tėveliai sako, kad vaikas priešpiečiams gauna tik vieną sausainį ar jogurtuką, tai juk privalome įdėti vaikui, taip liks nepavalgęs ir jei neužkandžiauja vaikas jogurtais, sausainiais, bandelėmis, saldžiais sūreliais – tai nėra normalu. Kiti tėveliai teigia, kad sveikatai nepalankių užkandžių (pavyzdžiui, sausainėlių, guminukų, saldainių ir pan.) įdėjimas į darželius, skatina vaikų dalinimosi įpročius. Ką apie tai mano sveikatos specialistė Raminta Bogušienė:

Pirmiausia, nesuprantu noro vaikams įdėti maisto į darželį, kai vaikai reguliariai ne mažiau 3 kartus per dieną gauna maitinimą. Dažnas užkandžiavimas ir ypač įvairių sausainukų veda prie to, kad vaikai nevalgo pilnaverčio maisto. Jei prieš pagrindinį maitinimą gauna sausainių, natūralu, kad vaikai nevalgys daržovių.

Antra, kraštutinumus supranta kiekvienas savaip, jei nereikalingas ir menkavertis maistas valgomas tik retomis progomis, o visumoje stengiamasi, kad vaiko racioną sudarytų subalansuota mityba, tai nėra kraštutinumai. Kraštutinumai yra, kai vaikų, turinčių atsvorį ar kitų sveikatos problemų, tėveliai dar bruka visiškai nevertingus gardumynus savo vaikams, žinoma, tokiomis aplinkybėmis juos valgo ir jų draugai.

Trečia, jei vis gi bijote, kad vaikai nebus sotūs, vis dar sovietiniu požiūriu gyvename, nors šiais laikais ne nuo bado sergama, o nuo pertekliaus, tai įdėkite į darželį – morkų ar obuolių.

Ketvirta, mokykite vaikus dalintis meile, o ne menkaverčiais „gardumynais“, kurie ne naudą teikia vaiko organizmui, o žalą, to linkite ne tik savo vaikui, bet ir jo draugams.

Matau, kad menkaverčio maisto dėjimo į ugdymo įstaigas problema gabi visoje Lietuvoje, nes tėveliai nesuvokia to pasekmių. Pirma, atnešdami kiekvieną dieną ir pratindami vaiką prie menkaverčio maisto vartojimo ne tik savo vaikui žalą darote, bet ir mūsų vaikams, nes jie valgo tokį maistą bendrai. Nesakau, kad vaikai neturi paragauti prastų saldumynų, tas neišvengiama, bet tai turi būti edukacinė vaikų priemonė ir retomis progomis, o ne kaip kasdieninę vartojimo prekę.

Vaikai turi pažinti prastą maistą, kad atėjus sąmoningam pasirinkimui rinktųsi gerą ir jo sveikatai palankų, bet jei prasti skanumynai brukami iš pačių tėvelių rankų, tai nesitikėkime, kad vaikas valgys žirni iš sodo, ar brokolis jam bus patrauklus.

Vaikai iš esmės neturi valgyti kiekvieną dieną rafinuoto cukraus, rafinuotų kvietinių miltų ir rafinuotų riebalų pagrįstų saldumynų, tame tarpe, ir sausainių ir ypač kai juose tik 1,8 g/100 g skaidulinių medžiagų. Tokie sausainiai tai tik trumpalaikis sotumas, silpnina imunitetą, o naudos nėra. Mačiau, ką mama atnešė savo vaikui į darželį. Paskaičiuokite sudedamųjų dalių sąrašą (kvietiniai miltai, cukrus, palmių riebalai...), ar randate vertingų maistinių medžiagų, kurių reikia augančiam organizmui? Aš nerandu, tik matau, kad bendras cukrų kiekis 40 g/100 gramų tokių sausainių, nors gaminamuose patiekaluose vaikų maitinime leidžiama tik 5 g/100 gramų pridėtinio cukraus, o bendras cukrų kiekis vaiko mityboje rekomenduojama, kad neviršytų 10 proc. iš visų angliavandenių, o čia 50 proc. visų angliavandenių yra cukrūs. Kiek pridėtinio cukraus tokiame gaminyje galime tik spėti, bet mano kaip technologės skaičiavimu apie 30 g/100 gramų, nors vaikas per dieną rekomenduojama Pasaulio sveikatos organizacijos, kad pridėtinio cukraus gautų tik 12 g.

Manau, džiuginkime vaikus pilnaverčiu maistu kiekvieną dieną, jei norime įdėti vaikui į darželį maisto, įdėkime vaisių/ daržovių (vaikai darželyje gauna tik apie 200 g šviežių daržovių ir vaisių, nors minimaliai turėtų būti apie 400 g), nes kitu atveju, jei įdedami daug cukraus turintys gaminiai nesistebėkime, kodėl mūsų vaikai nevalgo brokolio ar obuolys nėra saldus.

Kviečiu visus susimąstyti ir formuoti vaikams sveikatai palankios mitybos įpročius, juk mes suaugusieji esame pavyzdys ir atsakingi už vaikų mitybos raštingumo ugdymą tai susivienykime ir būkime teisingu pavyzdžiu. Ugdykime vaikų teisingą mitybos sąmoningumą ir sudarykime jiems sveikatai palankaus maisto pasirinkimo sąlygas.

Europos sveikos mitybos dieną supažindinsime socialinės iniciatyvos „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“ ir tarptautinio Erasmus+ Strateginių partnerystės projekto HealthEDU dalyvaujančius vaikus, tėvelius ir ugdymo įstaigos personalą su maisto produktais, kas yra sveikatos šaltiniai ir nesveikatos šaltiniai, ką turime valgyti dažnai, o ką tik retomis progomis.

Socialinio tinklo „Facebook“ bendruomenė „Sveikatai palanki mityba“ plečiasi ir jungia žmones, kuriuos domina kompetentinga informacija apie sveikatai palankius maisto produktus ir patiekalus.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

ŽYMAS SVEIKATAI PALANKUS MAISTAS, VAIKŲ MAITINIMAS, VAIKŲ MITYBA



Susiję straipsniai



KUR TURIME KREIPTIS, JEI
DARŽELIUOSE VAIKŲ



TARPTAUTINĖ PATIRTIS
PERTEIKIAMA VAIKŲ



SANATORIJOJE GALI
VALGYTI LABAI SVEIKAI