



SVEIKATAI PALANKUS

SVEIKATAI PALANKUS ▾

MAISTAS. KRITERIJAI ▾

APŽVALGOS IR VERTINIMAI

STRAIPSNIAI IR INTERVIU

PROJEKTAI ▾

PASLAUGOS ▾



MITYBOS SPECIALISTĖ R. BOGUŠIENĖ: „MOKYKLOSE VAIKAI VALGO LEDUS“

APŽVALGOS IR VERTINIMAI / RUGSĖJO 13, 2016

Atlikus vaikų maitinimo vertinimą dviejose Vilniaus mokyklose, pamačiau ne tik valgiaraštyje nurodytus patiekalų pavadinimus, bet degustavau realius patiekalus, studijavau vaikams siūlomų užkandžių etiketes. Labiausiai nustebino tai, kad mokyklų valgyklose stovi šaldytuvai kupini valgomųjų ledų ir valgyklų lentynose vis dar gausu sveikatai nepalankių užkandžių.

http://www.delfi.lt/projektai/skoniu_aikstele/reidas-po-vilniaus-mokyklu-valgyklas-ka-rado.d?id=72347848

<http://www.delfi.lt/video/sveikata-tv/delfi-eksperimentas-koki-maista-siulo-vilniaus-mokyklu-valgyklos.d?id=72369834>

Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos priežiūros departamento Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjas Almantas Kranauskas šią analizę įvertino:

„Labai įdomi profesionali analizė. Bandysime suvaldyti Jūsų pastebėtas blygbes sisteminiu būdu per dabar rengiamą naująjį vaikų maitinimo aprašą. Būtų gerai, jei ir toliau tyrinėtumėte kuo realiai vaikai maitinami ir pabandytumėte susisteminti tas blygbes. Vienos iš jų – pažeidimai, kitos – mūsų aprašo netobulumai. Vaikų ugdymo įstaigų valgiaraščius derina Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba. Ji taip pat tikrina kaip jų laikomasi. Visuomenės sveikatos specialistai taip pat tikrina vaikų maitinimą, todėl keista, kaip virėjos, tarp visų tų

Kategorijos

Kategorija:

Visi ▾

Miestas:

Visi Miestai ▾

Verinimas:

Visi ▾

Apžvalgos ir vertinimai

VIENAME KAUNO DARŽELIŲ ĮVERTINTA VAIKŲ MAITINIMAS



MITYBOS SPECIALISTĖ R. BOGUŠIENĖ „MOKYKLOSE VAIKAI VALGO LEDUS“



AR RESTORANAI YRA DRAUGIŠKI ŽMONĖMS ALERGIŠKIEMS MAISTUI?



Ar pica restorane „Jurgis ir drakonas“ y sveikatai palanki?

tikrinimų, sugeba sugadinti produktus. Gal reikėtų joms pasikabinti virtuvėje priminimo plakata „Mažiau cukraus, druskos, riebalų“?

Be to, matau, kad nauja įsigalinti blogybė mokyklose yra ledai. Jau vien tuo, kad sergamumas peršalimo ligomis bei angina vaikų tarpe sudaro ir taip didžiausią visų susirgimų dalį. Ledai šią sergamumo situaciją tik pagilina. Iš mitybinės pusės ledai yra menkavertis produktas, kurio vienintelė nauda kaip pieno kalcio šaltinio yra labai menka, nes juose dominuoja cukrus, sotiųjų riebalai, transriebalai ir šaltis. Šiuo metu rengiami nauji vaikų maitinimo reikalavimai, tikėkimės, situaciją pagerins“.



Raminta Bogušienė

Vaikų maitinimas abiejose mokyklose skiriasi. Vertinimo metu pasirinkau degustuoti atsitiktinius patiekalus iš mokyklų valgiaraščio.

Pirmoje mokykloje, kur maitinimą organizuoja pati mokykla, degustavau: rūgštynių sriubą, ryžių ir daržovių troškinį, lietinius blynelius su varške ir džemu, vištienos kepsnį su sūriu ir pomidorų plutele, bulvių koše ir salotomis, sulčių gėrimą, bandelę su karamele. Kokie įspūdžiai ir koks vertinimas?

Sriubos skonis stipriai sūrus, manau, kad druskos kiekis

viršijo 1g/100 gramų patiekalo. Sriuba pasirodė gana riebi. Grietinės kiekis, vizualiai vertinant, visas valgomas šaukštas, turbūt apie 25 g. Sriuboje be rūgštynių buvo bulvės ir morkos, apibarstyta šviežiomis petražolėmis.



Sriuba (fotografė – Karolina Pansevič)

Ryžių ir daržovių troškinys pagamintas iš šlifotų ryžių ir, kas džiugu, nepervirtų daržovių (morka, moliūgas, paprika, šviežios petražolės), patiekalo gamybos būdas – tausojantis, t.y. sveikatai palankus. Patiekale jautėsi pieno produktai, galbūt gamyboje naudotas pienas ar grietinė, nebuvo nei per sūru, nei per saldu, nors jautėsi daugiau saldaus skonio. O kur šviežios daržovės? Ar vaikas pasirinks prie šio patiekalo salotas?

Lietinius blynelius su varške džemu ir grietinės padažu įvardinčiau kaip sveikatai nepalankų desertą, ir tikrai ne kaip kasdieninį patiekalą, nes maistinė vertė menka, o taip pat patiekale ir jo pagarduose labai daug cukraus. Pridėtinis cukrus jautėsi ne tik lietiniuose blynuose, varškės įdare, žinoma – džeme, bet ir grietinės padažas buvo labai saldus. Be milžiniškos cukraus dozės, jautėsi blynuose prisigėrę rafinuoti riebalai, blynai buvo pakankamai stipriai apskrudę, ko pasekoje galėjo susidaryti ne tik didelis kiekis riebiųjų rūgščių transizomerų, bet kancerogeninių medžiagų – akrilamidų.



Valgykla (fotografė – Karolina Pansevič)

Sekantis degustuotas patiekalas buvo vištienos kepsnys su sūriu ir pomidorų plutele, bulvių koše ir salotomis. Kas tikrai džiugu, tai kad šviežios dviejų rūšių salotos morkų ir kopūstų sudarė pusę lėkštės, tačiau salotos buvo pakankamai sūrios, naudotas aliejus, pagal valgyklos vadovės patikslinimą – rafinuotas saulėgrąžų aliejus. Morkų salotose keptos saulėgrąžų sėklės galėtų būti maltos, nes nesukramčius mažų saulėgrąžų sėklų, organizmas jų nepasisavina, o nesuvirškintą maistą tiesiog pašalina. Vištienos kepsnys apvoliotas džiuvėsėliuose.





Degustacija (fotografė – Karolina Pansevič)

Bandelė su karamele – rafinuotų miltų ir rafinuoto cukraus užkandis. Jei vaikas renkasi tokį patiekalą pietums, suteikiamas organizmui trumpalaikis sotumas, bet organizmas negauna vertingų maistinių medžiagų: vitaminų, mineralinių medžiagų, tai tik tušti angliavandeniai. Valgyklos vadovė patikino, kad bandeles perka iš tiekėjų, šviežiai nekepa.

Degustuotas sulčių gėrimas buvo be galo saldus, nors virtuvės vadovė teigė, kad tai sultys skiestos vandeniu, iškyla klausimas, ar saldūs gėrimai vaikams atitinka teisės aktuose nustatytus ne daugiau 5g cukraus 100 gramų gėrimo.

Antroje mokykloje, kur maitinimą organzuoja samdoma iš šalies maitinimo įmonė, degustavau: raugintų kopūstų sriubą su mėsa, Trakų suktinuką (į kurio sudėty įėjo malta vištiena ir kiauliena) su grikių koše ir šviežiomis salotomis, bandelę su dešrele, lietinius blynelius su kumpiu ir sūriu, lietinius blynelius su varške ir džemu, kompotą, jūros lydeką su bulvių koše ir šviežiomis daržovėmis.

Raugintų kopūstų sriuba su mėsa – ne per sūri, ne per riebi, jaučiamas daržovių skonis. Trakų suktinuką su grikių koše ir šviežiomis salotomis galima vertinti pakankamai palankiai sveikatai, nes padažo kiekis labai nedidelis, patiekalas ne per sūrus, suktinukas pagamintas tausojančiu gamybos būdu. Grikių košė ne persūri, jaučiamas kiekvieno patiekalo komponento skonis, tiek suktinuko, tiek grikių košės ir šviežių salotų.



Trakų suktinukas (fotografė – Karolina Pansevič)

Blyneliai su kumpiu ir sūriu pakankamai riebus, žinoma, vertinama degustaciniu principu ir nebuvo vertinta kumpio ir sūrio bei viso patiekalo sudėtis, bet iš esmės, tokių blynelių pasirinkimas nebus sveikatai palankus, nes maistiniu atžvilgiu juose yra pakankamai angliavandenių, baltymų, riebalų, bet kitų vertingų maistinių medžiagų – badas. Ragauti blyneliai su varške ne per saldūs, cukraus kiekis bendrame patiekale, mano manymu, neviršija 5g/100 gramų, nes nedidelis saldumas jautėsi tik iš įdare esančios varškės ir džemo. Visi blyneliai buvo neapskrudę, nepersismelkę riebaluose. Ar vaikas prie šių blynelių pasirinks salotas ar šviežias uogas? Drįstu abejoti, tai gal sukurkime subalansuotus patiekalus ir užkirskime kelią menkaverčio maisto vartojimui.

Visų blogiausias pasirinkimas, iš šioje mokykloje degustuotų patiekalų, mano vertinimu, bandelė su dešrele. Galbūt ta dešrelė iš aukščiausios rūšies mėsos, kaip reikalauja vaikų maitinimo aprašas, bet tai stipriai perdirbtas mėsos produktas su tuščių angliavandenių apvalkalu. Toks patiekalas suteiks vaikui trumpalaikio sotumo, bet organizmo nepraturtins vitaminais ir kitomis naudingomis medžiagomis.

Žuvis patiekta su svogūnų ir pomidorų padažu, bulvių koše ir šviežiomis salotomis. Patiekalas pakankamai sveikatai palankus, tik bulvių košėje jautėsi specifinis skonis. Virtuvės personalas patikino, kad bulvių rūšis kitokia ir galimai dėl to jautėsi specifinis skonis. Patiekalas nepersūdytas, ne per riebus, galima teigti – sveikatai palankus pasirinkimas.

Degustuotas kompotas nebuvo per saldus, manau, neviršijo 5 g cukraus 100 gramų gėrimo, bet iš esmės saldūs gėrimai formuoja sveikatai nepalankius įpročius ir nesistebėkime, kad paaugus – vaikas paprašys „Koka kolos“.

Pirmoje mokykloje apžvelgtų užkandžių vertinimas: nustebino atskiras ne tik užkandžių skyrius, bet labiausiai nustebino pilnas šaldytuvas valgomųjų ledų. Daugelis užkandžių pagaminti ne Lietuvoje. Bendras užkandžių įvertinimas: dominuoja – rafinuoto cukraus, rafinuotų kvietinių miltų ir maisto priedų gaminiai. Studijuojant užkandžių sudedamąsias dalis rasta, kad vieni sausainiai su draudžiamais vaikų maitinime – iš dalies hidrintais riebalais. Tai

potencialus riebiųjų rūgščių transizomerų šaltinis, kurių vaikų mityboje nerekomenduojama. Sveikatos apsaugos ministerijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos teisiniuose dokumentuose. Tai kodėl tiekėjai neužtikrina bent privalomųjų teisės aktų atitikimo, o vaikų maitinimo organizatoriai ugdymo įstaigose priimdami produktus nevertina sudedamųjų dalių?

Vaikai gali įsigyti įvairiausių nektarų, sulčių gėrimų, saldintų arbatų – pasirinkimas iš tiesų didelis. Padėklai bandelių, keksiukų, vaflių, o šviežių vaisių (obuoliai, kriaušės ir bananai) tik vos įžiūrimas dubenėlis. Mano manymu, vaikas tarp visų siūlomų spalvingų etikečių tikrai nepasirinks šviežių vaisių, nes jų faktiškai net nesimato ir dažniausiai esant tokiai gausybei sveikatai nepalankių užkandžių vaikas automatiškai negali pasirinkti sveikatai palankaus. Ar ledus valgyti ar obuolį, žinoma, kad ledus, atsakys turbūt dažnas moksleivis, o kad pasirinktų obuolį, pirma turi būti netik patrauklus pateikimas, bet ir turėti sąmoningumo, kodėl obuolys geresnis pasirinkimas nei ledai.

Antroje mokykloje apžvelgtų užkandžių vertinimas: lyginant su pirmąja labai mažas pasirinkimas, bet galima įsigyti bandelių iš tų pačių rafinuotų kvietinių miltų ir cukraus, taip pat gėrimų, sausainukų, kur vienuose neradome sudedamųjų dalių sąrašo lietuvių kalba, o toks sąrašas nacionaline kalba yra privalomas pagal teisės aktus, bet iš anglų kalbos perskaitėme, kad sudėtyje yra draudžiami vaikų maitinime – iš dalies hidrinti riebalai. Užkandžiams šviežių vaisių pasiūloje nebuvo. Vienas batonėlis sveikatai palankesnis, kurio dvi pirmos sudedamosios dalys riešutai ir jie sudarė 65 proc. nuo visos produkto sudėties.

Mokyklų valgyklose – valgomieji ledai!

Dažnu atveju ledai – tuščios kalorijos, maisto priedų, cukraus bei riebalų dozė. Ledai neturėtų būti kasdieninis siūlomas atributas, o ypač vaikams. Jei perkate ledus, tai būtina išsirinkti ne tik pačius skaniausius ir jais pasimėgauti, bet rasti tokius, kurie bus sveikatai palankesni.

Žinoma, ledai sudaryti ne tik iš vandens, cukraus ir maisto priedų, bet tikrai yra tokių, kurie vadinasi vaisiniais, o pirma sudedamoji dalis – vanduo, antra – cukrus, trečia – krakmolo sirupas. Mokyklose radome ir grietinių, pieniškų ir kitų ledų rūšių. Žinoma, visų svarbiausia, kad ledai netaptų kasdienes vartojimo preke, bet kaip jie netaps, jei siūlomi mokyklų valgyklose?!

Apibendrintos sveikatai palankaus maisto technologės Ramintos Bogušienės išvados ir rekomendacijos:

Mokyklų valgyklų valgiaraščiuose dominuoja įvairūs patiekalai, pradedant patiekalais iš mėsos, žuvis, taip pat yra ir daržovių troškinių, baigiant desertiniais blynėliais, tačiau čia galima įsigyti ir ne itin sveikatai palankių užkandžių, tokių kaip bandelių su karamele, džemu, bandelių su dešrele, picos ar kibinų, čia mokiniai gali rasti įvairių rūšių sausainių. Mums atvykus į vieną iš mokyklų, po dviejų ilgųjų pertraukų, pavyzdžiui, picos jau nepavyko nusipirkti, visas kiekis buvo išparduotas. O kur dar šalia mokyklų įsikūrusios kebabinės, užkandinės ir kitos greito maisto knaipės, į kurias pertraukų metu skuba moksleiviai.

Valgiaraščiuose ir užkandžiuose mokyklose dominuoja rafinuotas cukrus, rafinuoti miltai, rafinuoti riebalai, mėsa. Šviežių daržovių, vaisių kiekis išlieka vis dar mažas. Tausojantys patiekalai – virti garuose, gaminti konvekciniame krosnyse ar tiesiog virti – nėra pirmoje vietoje. Gazuoti saldinti gėrimai, sulčių gėrimai, nektarai, greito paruošimo gaminiai ir kiti žaismingomis pakuotėmis traukiantys vaikų akis maisto produktai nėra palankūs vaikų sveikatai. Vartojant šiuos menkaverčius produktus vaikams viršyti cukraus dienos normą, kuri yra 12 g per dieną, ir kurią rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija, yra labai paprasta. Todėl kyla klausimas: „ar tikrai užtikrinama vaikų sveikatos apsauga nuo menkaverčio maisto?“

Abiejose mokyklose buvo patiekti nemokamo geriamo vandens ąsočiai, sudaryta galimybė kiekvienam vaikui atsigeri vandens. Pirmoje mokykloje valgiaraštyje buvo nurodyta, kad dėl alergenų kreiptis į valgyklos vadovę, antroje mokykloje nuorodų ar informacijos apie alergenų nebuvo.

Juk teisės aktuose numatyta, kad karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, pienas ir pieno produktai) ir

angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamos daržovės ar vaisiai arba jų salotos. O mokyklose neorganizuotame maitinime leidžiamas laisvas pasirinkimas, tai neugdant vaikų sąmoningumo ir suaugusiems neužkertant kelio nesveikų produktų pasirinkimui, aišku, vaikas rinksis picą, ledus, sausainius, bandeles, kibinus, kurie dažnu atveju bus sveikatai nepalankūs ir mityba nebus subalansuota. Maistas turi būti ruoštas šviežiai, bet jei vaikas rinksis bandelę su dešrele, tai kur yra šviežio maisto pasirinkimas? Vaikų maitinimo aprašas riboja cukraus, druskos kiekius, o realiai gaminama sūriai ir saldžiai. Uždrausti iš dalies hidrinti riebalai, bet jų randame.

Valgiaraščiai organizuotam maitinimui sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros normas, kalorijų kiekius, tačiau nėra vertinama rekomenduojamų vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių medžiagų kiekiai ir tas įtakoja, kad vaikai valgo Tarybinių laikų patiekalus, kurie ne retai yra menkaverčiai. Mokyklose vaikai gali valgyti pagal organizuoto maitinimo meniu, kur įeina sriuba, karštas patiekalas, gėrimas ir duona arba rinktis iš pavienių patiekalų valgiaraščio. Kas ugdo vaikus pasirinkti sveikatai palankiausią patiekalą, o ne desertinius blynelius? Tik mes, suaugusieji, atsakingos institucijos, tėveliai, maitinimo organizatoriai galime pakoreguoti vaikų valgiaraščius į sveikatai palankesnę pusę, taip apsaugosime vaikus nuo menkaverčių produktų vartojimo.

Vaikai turi laisvą pasirinkimą, todėl jei nebus ugdomas mitybos suvokimo sąmoningumas, jie rinksis sveikatai nepalankius ir menkaverčius patiekalus. Žvelgiant kitu kampu, turi būti ugdomas ir virtuvės personalas, maitinimo organizatoriai, turi būti mokoma kaip pagaminti sveikatai palankesnius patiekalus, išaiškinta kokius užkandžius priešpiečiams ir pavakariams rekomenduojama vaikams. Reta dietistė, atsakinga už vaikų maitinimą, išdrįsta pati susikurti technologines korteles šiuolaikiškų ir sveikatai palankesnių patiekalų, nes daugeliui senosios sistemos „įkalta“, kad reikia vadovautis jau sukurtomis ir neišradinėti kažko naujo.

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 griaunančių skanumynų laviną, o ne ją skatinti. Todėl nuo šių mokslo metų, per iniciatyvą, VšĮ „Sveikatai palankus“ tėvelius, ugdymo įstaigų personalą, virėjas, dietistus ir kitus vaikus supančius suaugusiuosius edukuos ne tik apie valgymo kultūrą, mokys pažinti kokybišką maistą, bet ir suteiks žinių apie sveikatai palankią mitybą.

Ką daryti, kad vaikų kasdieninė mityba būtų sveikatai palankesnė ir jie sąmoningai rinktųsi ne greitus užkandžius, o sveikatai palankius patiekalus mokyklos valgykloje?

Visų pirma, rekomenduoju:

- 1. 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. Vaikai turi būti įtraukti į maisto pirkimą, gaminimą namuose. Mokyklose turi būti supažindinami su mokyklos virtuve ir visa maisto grandine.
- 2. Formuoti sveikatai palankius įpročius namuose, viešojo maitinimo įstaigose ir vaikų** ugdymo įstaigose **tiekiant šiuolaikiškus, patrauklius ir sveikatai palankius patiekalus.** Turi būti patrauklus pateikimas. Taip pat svarbu, suaugusiųjų pavyzdys, o mitybos vienodumas turi būti nuo namų iki viešosios erdvės.
- 3. Užkirsti kelią nekokybiškų, sveikatai nepalankių, draudžiamų maisto produktų** pateikimui į vaikų maitinimą – kontroliuojant tiekėjus, ugdant atsakingą personalą.
- 4. Koreguoti technologines korteles ir apmokyti virtuvės darbuotojus, kad cukraus ir druskos kiekiai neviršytų rekomenduojamų normų, patiekalai nebūtų persismelkę aliejumi ir prikepę.**
- 5. Patiekalus rekomenduočiau gardinti šviežiomis prieskoninėmis žolelėmis** (bazilikas, čiobrelis, rozmarinas, raudonėlis, petražolės, krapai ir t.t.) ir **naudoti įvairesnius prieskonius** (cinamonas, ciberžolė, juodieji pipirai, kalendra, kuminas ir pan.), tuomet

nereikės patiekalų persūdyti ar persaldinti, praturtintus prieskoniais ir prieskoninėmis žolelėmis bus ne tik skanesni patiekalai, vertingesni, bet ir patrauklesni vartojimui. Pavyzdžiui, ruošiant blynus su ciberžole nustebins ryškiai geltona blynų spalva, nors blynai bus ir viso grūdo miltų.

6. Rekomenduočiau **rafinuotą aliejų salotoms keisti ypač grynu alyvuogių aliejumi** ar kitu nerafinuotu aliejumi.

7. Mokyklose naudojami tik rafinuoti kvietiniai miltai. **Rekomenduoju įtraukti į valgiaraščius įvairesnius miltus ir bent 20 proc. miltinių patiekalų turėtų sudaryti viso grūdo miltai.** Pajvairinti patiekalus ne tik viso grūdo kvietiniais miltais, bet kvietiniais **Spelta miltais, viso grūdo ruginiais miltais, grikių miltais, kukurūzų ar ryžių miltais.**

8. Jei vaikai pasirenka pietums valgyti blynelius, tai šio valgymo metu negauna šviežių daržovių, to pasekoje mityba nesubalansuota, suvartojamas per mažas kiekis šviežių daržovių ar vaisių kiekis ir negaunama pakankamai vertingų maistinių medžiagų (vitaminų, mineralinių medžiagų, antioksidantų ir t.t.). **Kiekvieno valgymo metu vaikas turi gauti bent žiupsnelį šviežių daržovių ir vaisių.**

9. Dominuojantys mokyklose užkandžiai nėra sveikatai palankūs, nesvarbu, kad daugelis telpa į vaikų maitinimo aprašo reikalavimus, bet ledai, saldūs sausainukai, saldinti gėrimai nėra palankūs sveikatai ir turėtų būti keičiami sveikatai palankiais, kurie galėtų būti ne tik iš įvairesnių miltų, bet ir daugiau skaidulinių medžiagų turintys gaminiai, **įvedant daugiau riešutų, sėklų, džiovintų daržovių, vaisių, kad vaikas gautų pilnavertį užkandį.** Kuo miltai baltesni, tuo greičiau vaikų organizmai suvirškina, tuo greičiau vėl nori valgyti. Pagaminami gaminiai skanūs, greitai pasisavinantys ir dar greičiau suteikiantys alkio jausmą. Todėl vis perka ir valgo. O vaikų sveikatai tai visiškai nepalanku, nes auga svoris, sutrinka virškinimo sistema, dažną lydi tuštinimosi problemos, kaupiasi toksinai. Valgant tokius užkandžius priešpiečiams, pavakariams, o gal net pietums, nesistebėkime, kad vaikai nevalgo sveikatai palankių patiekalų – šviežių daržovių ar jų troškinių, o renkasi vėl ir vėl greitų angliavandenių dozę. **Rekomenduočiau keisti sveikatai palankiais užkandžiais (švieži ir sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės, riešutai, sėklos, visavertės grūdinės kultūros ir jų gaminiai) ir atsigėrimui, daugiau vandens ir mažiau kitų gėrimų.**

10. **Ankštinių kultūrų, kaip mėsos alternatyvos mokyklose nėra.** Dominuoja mėsa, mažai žuvies patiekalų, dominuoja stipriai apdoroti grūdinių kultūrų patiekalai (rafinuotų kvietinių miltų blyneliai, šlifuoti ryžiai). Garnyrui dažniausiai siūlomos bulvės, jaučiamas grūdų įvairovės trūkumas. Juk viena svarbiausių mitybos sąlygų įvairumas, tai kur sorų kruopos, miežiai, perlinės kruopos, nešlifuoti ryžiai, avižių kruopos ir t.t. **Rekomenduoju mažinti gyvūninės kilmės produktų vartojimą, to pasekoje įvedant ankštines ir įvairias grūdines kultūras į vaikų racioną.**

11. **Rekomenduočiau gaminti sveikatai palankius ledus, šiltuoju metų laiku, mokyklų valgyklose.** O ledų improvizacijoms ribų nėra. Braškes ir bananus susmulkinti ir sudėti į formeles, sušaldyti. Štai ir viskas – skanūs ir sveikatai palankūs ledai. Galima pridėti islandinio šalavijo sėklų, maltų linų sėmenų, taip praturtinsite ledus ne tik baltymais, bet vertingomis riebalų rūgštimis. Jei neturite formelių, tiesiog bananus įdėkite porai valandų į šaldiklį ir po to šaukšteliu ragaukite bananinius ledus. Tiems, kas toleruoja pieno produktus galima ledus namuose gaminti ir iš natūralaus jogurto su šviežiomis uogomis ir vaisiais, galima praturtinti ir kokybiška kakava. Ledų gamyboje galima naudoti ne tik įvairius sezoninius vaisius, uogas, bet ir daržoves ar žalumynus – agurkus, špinatus, žirnelius, melisas, mėtą, imbierą ir t.t.

Skirtingi tyrimai rodo, kad vos ketvirtadalis tėvų nežino, ką vaikai valgo, o daugiau nei pusė nėra patenkinti tuo, kas jų atžaloms duodama ugdymo įstaigose, todėl nuo rugsėjo nusprendėme imtis socialinės iniciatyvos „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“. 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. Taip pat bus inicijuojami projekte dalyvaujančių įstaigų valgiaraščių pokyčiai sveikatai palankia linkme ir visos bendruomenės švietimas apie sveikatai palankią mitybą. Inicatyva patikėjo ir prie šio projekto įgyvendinimo prisideda prekybos tinklas „Lidl“.

Nuo š.m. spalio 1 d. startuoja Europinis Erasmus+ KA2 tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus 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 (HeathEDU), kurio tikslas – formuoti vaikų, tėvų, mokymo įstaigų personalo sveikatai palankios mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenamosios principus bei sąmoningumą visoje įstaigų bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir suformuoti teisingą valgymo kultūrą. Projekto metu patirties sėsimės ir kartu mokysimės su projekto partneriais iš Viduržemio jūros regiono, VŠĮ „Sveikatai palankus“ asocijuotas projekto partneris.



SVEIKATAI PALANKUS

Inicatyva „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“ prasideda nuo šių mokslo metų, kurios metu ne tik sužinosime realią vaikų maitinimo situaciją ugdymo įstaigose, bet vyks kompleksinis visos bendruomenės ugdymas, nes dažnu atveju tai kas draudžiama vaikų maitinime ugdymo įstaigose, leidžiama namuose, ar galima įsigyti mokyklų kiemuose. VŠĮ „Sveikatai palankus“ siekia vaikų maitinimo teigiamų pokyčių ne tik ugdymo

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

Parengė: sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė

ŽYMAS SVEIKATAI PALANKI UGDYMO ĮSTAIGA, SVEIKATAI PALANKUS MAISTAS, VAIKŲ MAITINIMAS, VAIKŲ MITYBA



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