



SVEIKATAI PALANKUS

SVEIKATAI PALANKUS ▾

MAISTAS. KRITERIJAI ▾

APŽVALGOS IR VERTINIMAI

STRAIPSNIAI IR INTERVIU

PROJEKTAI ▾

PASLAUGOS ▾



## PAIEŠKA

## NEMOKAMA LEIDINIO PRENUMERATA

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



## „TARYBINIS SKONIS“ DAR GAJUS VAIKŲ MAITINIME

STRAIPSNIAI IR INTERVIU / RUGPJŪČIO 5, 2016

*Kaip bebūtų, bet kartų skirtumas jaučiamas ne tik požiūryje į gyvenimo būdą, bet dar stipriau skiriamės suvokime apie maistą ir jo paskirtį mūsų gyvenime. Šis požiūrio skirtumas gajus ir vaikų maitinime ugdymo įstaigose.*

Paskambinus vieno darželio ilgametei dietistei, ji su pasididžiuoimu ištarė: „Aš jau net trisdešimt metų dirbu vaikų ugdymo įstaigoje ir žinau, ką vaikai turi valgyti“. Šiais žodžiais ji norėjo pasiguosti esamais pokyčiais vaikų maitinime. „Jisivaizduokite, atsakingos institucijos netvirtina valgiaraščių, nes mes prie cepelinų neduodame vaikams šviežių daržovių. Kaip mums išsisukti iš tokios situacijos?“ – klausė ji.

Žinoma, atsakymas paprastas: „Pirmiausia, kasdieninėje vaikų mityboje neturėtų būti iki kaulų gelmių „rafinuoto skonio“ sistemos pamėgtų cepelinų su spirgučiais. Tokiems „rafinuoto skonio“ žinovams aukščiausia kokybė – rafinuoti miltai, rafinuotas aliejus, rafinuotas cukrus, stipriai perdirbtos bulvės ir pan., nes tik jie – „gryni“ produktai ir juos valgydami jie jaučiasi rafinuotai gerai. Jei jau taip norisi išsaugoti tradicijas, vaišinkime tokiu maistu svečius



Raminta Bogušienė (Delfi.lt archyvas)

šventinių pietų metu, bet ne vaikus darželyje ar mokykloje. Iš klausius ilgametės dietistės supratau viena, džiugu, kad Sveikatos apsaugos ministerija vaikų maitinime priėmė nuostatą, kad prie kiekvieno pietų patiekalo turi būti šviežios daržovės. Gal nors taip išguisime sovietinį palikimą iš vaikų kasdieninės mitybos“, – sako R. Bogušienė.

**Apie šiuolaikinį skonį maisto technologė, sveikatos specialistė, sveikataipalankus.lt įkūrėja ir vaikų sveikatai palankios mitybos socialinių iniciatyvų kūrėja ir įgyvendintoja Raminta Bogušienė**

Mes auginame laisvus ir žingeidžius pasaulio vaikus ir jiems siekiame suformuoti ne tik suvokimą – „alkanas“ ar „sotus“, „skanu“ ar „neskanu“, „mėgstu“ ar „nemėgstu“. Mes jiems norime parodyti maisto įvairovę, spalvas, skonio paletę, o ne vien sūru ar saldu. Juk skonių yra daug daugiau – rūgštus, kartus, aštrus, o kur dar jų sąveika ir neatrasti klodai. Mes norime, kad mūsų vaikai atskirtų gerą maistą nuo prasto. O laikui bėgant taptų išrankiais valgytojais, kurie rinktųsi gerą maistą, valgytų su pasimėgavimu, reguliariai, subalansuotai ir įvairiai. Daugelis nepamiršta nueiti pas gydytojus tuomet, kai paskirtas laikas, o valgo bet kada. Mes norime ugdyti sąmoningus vaikus, kurie žinotų, kad praleidus valgymą, kitą kartą suvalgys daugiau, nei reikia tavo organizmui.

Mes norime perduoti savo vaikams suvokimą, kad maistas tai energija, kuri reikalinga, kad augtų sveiki ir laimingi. Svarbu, kad maistas suteiktų žvalumo, o neatimtų iš organizmo paskutinių jėgų. Mes norime juos mokyti, kad skonį jaučiame ne pilnu skrandžiu, o skonio receptoriai gyvena liežuvyje. Maisto aromatą galime užuosti, tam mums duota – nosis. Pasidžiaugti, patraukliu valgio pateikimu lėkštėje, pamatyti spalvas ir įvairumą, tam mums duotos – akys. Suvokti, kad svarbu ne tik tai, ką dedame į burną, bet kaip suvalgome. Mes norime, kad vaikai žinotų ir suvoktų, kaip maistas virškinamas ir, kad jų organizmai pasisavins visus vitaminus tik gerai maistą sukramčius.

O kokį vaizdą matome tradicinių cepelinų su spurgučiais lėkštėje? Nežinau kaip Jūs, bet aš matau blokinius penkiaaukščius, kurie man neatrodo labai patraukliai, nors ir restauruoti. Lygiai taip, kaip įdėčiau tuos pačius cepelinus ir „rafinuotų riebalų“ porciją į šiuolaikinę lėkštę.



SVEIKATAI PALANKUS

Maisto technologė R. Bogušienė informuoja, kad mes norime vaikus supažindinti su daržovių ir vaisių, grūdų įvairove, pajusti jų formas, spalvas ir tekstūrą.

Šiais metais startuoja iniciatyvos „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“, kurios iniciatorius VŠĮ „Sveikatai palankus“ ir pagrindinis

projekto rėmėjas UAB „LIDL Lietuva“ bei Erasmus+ KA2 tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus 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 (HeathEDU)), kurių tikslas formuoti vaikų, tėvų, mokymo įstaigų personalo sveikatai palankios mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenamos principus bei sąmoningumą visoje įstaigos bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir suformuoti teisingą valgymo kultūrą.



Taip gyventi verta

**Sveikatos apsaugos ministerijos Visuomenės sveikatos priežiūros departamento Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjo Dr. Almanto Kranausko pastebėjimai**

„Man pasirodė keisti dietistės, trisdešimt metų dirbančios vaikų ugdymo įstaigoje ir keliančios tokius klausimus apie daržovių ir cepelinų dermę, mintys. Tai rodo, kad dietistams būtini mokymai ir kvalifikacijos tobulinimas. Taip, prieš 30 metų parduotuvėse beveik nebuvo maisto, todėl bulviniai cepelinai įdaryti plaučiais ar tešmenimis ir užlieti taukais buvo puikus patiekalas, tačiau dabar produktų pasirinkimo, mitybos ir fizinio aktyvumo situacija šalyje yra iš esmės pasikeitusi. Sunku patikėti, kad dar yra žmonių to nepastebinčių, juo labiau dietistų“ – pokalbyje apie mitybą teigė A. Kranauskas.

Dr. Almantas Kranauskas sako, kad patiekalų suderinamumas tik fantazijos stygius. Vaikas, realiai, turi gauti daržovių ir vaisių tiek kartų, kiek kartų per dieną valgo. Nebūtina vaikus versti valgyti tarpusavyje nederančius produktus. Galima, pavyzdžiui, išmoningai sukurtų daržovių salotų pasiūlyti jiems prieš pagrindinį patiekalą. Taip pat galima sugalvoti vaisinį desertą baigiant valgyti, arba daržoves ar vaisius pasiūlyti tarp maitinimūsi ar integruoti daržoves į patį patiekalą.

Žinoma, Dr. A. Kranauskas taip pat stebisi daugelio lietuvių nostalgiją cepelinams. „Nors ir kaip būtų nepopuliari, deja, cepelinai yra „kalorijų bomba“. Ji tinka nebent labai sunkų fizinį darbą dirbantiems asmenims. Kaip žinote, cepelinų masės didžiąją dalį sudaro bulvių krakmolos, kuris yra angliavandenis, kaloringumu nenusileidžiantis cukrui. Bet kadangi krakmolos yra nesaldus, žmogus su cepelinais nieko neįtardamas suvalgo didelį jo kiekį. Tuo tarpu visos cukrinės per kartą žmogus nebūtų pajėgęs suvalgyti vien dėl saldumo. Tuo tarpu nepalankumo sveikatai pasekmės abiem atvejais yra vienodos.“ – teigia A. Kranauskas.

### **Sveikataipalankus.lt rengia ir konsultuoja sveikatai palankaus vaikų maitinimo klausimu**

VšĮ „Sveikatai palankus“ siekia, kad mityba būtų iš tiesų sveikatai palanki, ypač tai svarbu diegti ir ugdyti nuo vaikystės, todėl ir vaikų mityboje esantys patiekalai turi būti sveikatai palankesni, atsisakant riebių, tukinančių, apkeptų ir beverčių patiekalų.

„Mūsų komandos tikslas į vaikų mitybą įvesti kuo daugiau daržovių, vaisių, salotų, kurios būtų su ypač gryno alyvuogių aliejaus užpilu, pietūs būtų sudaryti tik iš tausojančių patiekalų t.y. garuose gaminamų, orkaitėje keptų, o ne keptų keptuvėje su rafinuoto aliejaus „kibiru“. Atsisakyti apkeptų ir ypač batono trupiniuose ar miltuose bei kiaušinyje apvoliotų patiekalų, pavyzdžiui, šnicelio ar Kijevo kotleto. Tuo tikslu rengiame valgiaraščius ir konsultuojame ugdytojus įstaigas tiek ikimokyklinio, tiek mokyklinio amžiaus vaikų maitinimo klausimais“, – informuoja sveikataipalankus.lt įkūrėja ir maisto technologė Raminta Bogušienė.

### **Vida Drąsutė, sveikos mitybos ir lėto maisto propaguotoja, tarptautinių švietimo projektų koordinatore, privataus darželio, kuriame valgiaraštis ne vienam asocijuojasi su mažu, vaikiško, sveiko maisto restoranėlio meniu, viena iš įkūrėjų, apie daugelio darželių valgiaraščius turi susidariusi liūdną vaizdą:**

– „Paanalizavus ne reto vaikų darželio egzistuojantį valgiaraštį, darosi graudu, ne tik dėl patiekalų sudėties ir gamavimo būdo, bet vis dar dažnas patiekalas paskui save „tempia tą nemalonų šleifą“, kurį aptariame su draugais prisimindami kas baisiausia buvo darželių valgiaraščiuose, kai mes buvome vaikais („kakava su plėvele“, „manų košė su gumuliuokais“, „apkepęs šnicelis“, „aptraukta pieniška sriuba“, „makaronai su šlapianka“, „ištižę koldūnai“, „padaže skęstantys kotletai kimšti batonu“ ir t.t.), o paklausta, ką pirmiausia būtų galima keisti, bendrais bruožais rekomenduoja: – „Visų pirma, siekiant mažinti bendrą cukrų kiekį ir norint lavinti vaiko receptorius, visiškai atsisakyti saldžių gėrimų, ypač arbatų su cukrumi, kompotų, sulčių ir t.t., ir atkreipti dėmesį į tokią gausą vaikams patiekiamų saldžių patiekalų, pavyzdžiui, vien saldžios košės, saldūs virtinukai, blynėliai, saldūs varškės apkepai, net mėsa gaminama su saldžiarūgščiu padažu ar norint „įmančiau“ su konservuotais persikais, ananasais ir pan.



Vida Drąsutė

Taip pat rekomenduočiau mažinti grietinės, kuri dažnu atveju būna patiekama prie kiekvienos sriubos ir dažno patiekalo, kiekį, žinoma, šalia viso to, pamiršti sumuštinis ir rafinuotų miltų makaronus ar košes su virta „šlapia“ dešra, kuri nedžiugina savo sudėtimi, priedais ir jų sąrašu. Mažinti kiaulienos patiekalų skaičių, į racioną įvesti jautieną, triušieną, kalakutieną, ankštines kultūras. Pilnai atsisakyti cepelinų, spirgučių, „baltų“ padažų, košės kiek galima virti be pieno ir cukraus (jei saldumas Jūsų manymu būtinas, galima išvirus įdėti truputį medaus, smulkintų datulių), tačiau jas gardinti kokybišku sviestu, kokosų aliejumi, linų sėmenimis, džiovintais vaisiais, cinamonu ir pan. Praturtinti pietų ir vakarienės patiekalus ne tik žiupsneliu druskos, o

naudoti prieskonines žoleles (ypač nuostabų aromatą duoda šviežios prieskoninės žolelės, kurias galima auginti ant palangės ar darželio kiemo sodeliuose-darželiuose, tai bus ir edukacinė veikla vaikučiams). Taip pat prisiminti ir kitų prieskonių paletę: ciberžolę, kalendrą ir t.t.

Leisti vaikams pajusti kas yra tikras patiekalo skonis, įvairi konsistencija, pavyzdžiui, pjaustytos grynos (niekur neapvoliotos) mėsos, žuvies patiekalas, o ne vien juos patiekti perdirbtus, sumaltus, ko ne paruoštus tik nurijimui. Rekomenduočiau ruošti paprastus ir pakankamai nesudėtingai paruošiamus, tačiau savo kvapu, skoniu, išvaizda išsiskiriančius patiekalus, kurie iš tiesų būtų sveikatai palankūs, gardūs ir patrauklūs.”

“Stebint situaciją Lietuvos darželiuose, dalyvaujant bendruomenėse, bendraujant su darželių dietologėm, auklėtojomis, vaikų mamomis prieš pusantų metų kilo idėja ir vis labiau jaučiamas poreikis projektui, kuris išplauks ir į tarptautinę erdvę, ir startuos š.m. spalio 1d. Į projektą jungsime darželius bei mokyklas Lietuvoje ir kitose Europos šalyse (Italija, Ispanija, Graikija, Turkija, Bulgarija) kaip naudos gavėjus, kurie turės galimybę įgyti naujos patirties, dalintis savąja, dalyvauti mokymuose, gauti metodinę paramą įtraukiant visą bendruomenę. Projektu skatinsime vaikus ir juos supančius suaugusiuosius įgyti kuo daugiau žinių apie sveikatai palankią mitybą, lavinti vaikų kūrybiškumą, smalsumą, norą kurti patiems, aktyviai dalyvauti projekto metu; supažindinti vaikus su produktų įvairove, jų naudingomis savybėmis ir svarba žmogaus gyvenime; plėsti vaikų, tėvų, ugdymo įstaigos personalo žinias apie tai, kokie maisto produktai – sveikatai palankūs; ugdyti bendruomenės sveikatai palankios mitybos raštingumą ir formuoti įpročius rinktis tokią mitybą; inicijuoti sveikatai palankius pokyčius vaikų valgiaraščiuose ugdymo įstaigose ir namuose” – baigdama pokalbį patvirtintu būsimu projektu džiaugėsi projektų koordinatorė Vida Drąsutė.

**Parengė:** VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė, sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo propaguotoja, sveikatos specialistė, maisto technologė Raminta Bogušienė, 864517472, raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt

ŽYMAS CEPELINAI, PROJEKTAI, RAFINUOTO SKONIO SISTEMA, SVEIKATAI PALANKI MITYBA, 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