

Straipsniai Bendri straipsniai

Guminukai vietoj vakarienės?

2016-10-03

Like

Share

77

Tweet

Share

4



Raminta BOGUŠIENĖ, maisto technologė

Išleisdami vaikus į ugdymo įstaigas tikimės, kad jie valgys šviežiai gamintą maistą. Tačiau daugelis tėvelių net neįtaria, kad jų vaikas darželyje gali gauti ir saldainių, sausainių ar kramtomos gumos. Iš kur į ugdymo įstaigas patenka maisto produktai, draudžiami pagal Lietuvoje nustatytą vaikų maitinimo aprašą?

“

Tėvai, patys dažnai būdami nepatenkinti vaikų maitinimu darželiuose, įdeda sveikatą griaušančius gardumynus savo vaikams, bet, blogiausia, kad tuos gardumynus ugdymo įstaigos toleruoja ir bijo pasakyti tėvams, kad tokie maisto produktai nėra palankūs vaikų sveikatai ir juos draudžia vaikų maitinimą reglamentuojantys teisės aktai. Juk šiuos saldinius, sausinius, kramtomąją gumą valgo ne tik jūsų vaikas, bet ir kiti vaikai, su kuriais vaikas dalinasi. Paskui stebimasi vaikų peršalimo ligomis, sloga, bronchitais, angina, o juk patys tėveliai griauša vaikų imunitetą su rafinuoto cukraus, rafinuotų miltų ir hidrintų riebalų gardumynais, kuriuose nėra jokių vertingų medžiagų – tik tuščios kalorijos, kurios ne duoda vitaminų, bet tik juos atima iš organizmo. Jau nekalbu apie tortus, kurie nešami į darželius vaikų gimtadienių progomis.

Tėvų mitybos raštingumas dar žemas

„Ugdymo įstaigų valgiaraščiuose nerasite saldainių, tortų, limonado, kavos, bulvių traškučių, spurgų, sūdytų lazdelių ir kito menkaverčio šlamšto. Tačiau „gerieji“ tėvai, gailėdami „vargšo“ vaikelio, kartais viso to įdeda 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.

Pastebėjau, kad darželiuose mamos atneša net guminukų maišą ir sako, jei vaikas nevalgytų vakarienės, gal valgys guminukus. Auklėtojos skėscioja rankomis ir bijo ištarti 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 guminukų pakuotėje yra 50 g cukraus. Paskui stebimės, kodėl mūsų vaikams žirnis iš sodo nėra saldus ir skanus. Kaip apsaugoti mūsų vaikus nuo menkaverčio maisto, kurį bruka nesąmoningi tėveliai?

Suaugusieji, atsakingi už vaikų mitybą, turėtų sustabdyti prastų ir sveikatą griaušančių skanumynų laviną, o ne skatinti ją. Todėl nuo šių mokslo metų VŠĮ „Sveikatai palankus“ šviečia tėvelius, ugdymo įstaigų personalą, virėjas, dietistus ir kitus vaikus supančius suaugusiuosius valgymo kultūros klausimais, moko pažinti kokybišką maistą, suteikia žinių apie sveikatai palankią vaikų mitybą.

Pateikiu keletą vaikų maitinimo organizavimo pokyčių rekomendacijų:

1. Šviesti tėvelius ir auklėtojas, kad jos drąsiai galėtų pasakyti, jog menkaverčiai produktai nepriimtini vaikų mityboje. Sveikatos apsaugos ministerija vaikų maitinimo apraše turėtų nurodyti, kad draudžiamų vaikų maitinime maisto produktų negali patekti į ugdymo įstaigą 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. Jei manote, kad vaikas darželyje gauna nepakankamai maisto, įdėkite obuolį, bet ne ledinukų ar kramtomos gumos.

Jau startavo nacionalinė iniciatyva „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“, kurios įgyvendintojas VšĮ „Sveikatai palankus“ sieks kompleksinių vaikų maitinimo pokyčių ugdymo įstaigose. Jos metu bus viešinama informacija, ką vaikai valgo ir geria kiekvieną dieną mokyklose ir darželiuose, su kokiomis maitinimo problemomis susiduria ugdymo įstaigos.



SVEIKATAI PALANKUS

Taip pat nuo spalio 1 d. pradedamas įgyvendinti Erasmus+ KA2 tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (angl. 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 gyvenimo 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“ – asocijuotas projekto partneris.



Erasmus+

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

ŠALTINIAI:

Raminta Bogušienė – VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė, sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo propagautoja, sveikatos specialistė, maisto technologė. Tel. pasiteirauti 8 645 17 472, el. p. raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt.

Susiję:

- Mokyklose vaikai valgo... ledus?
- Ar aliuminio folijoje ruoštas maistas kenksmingas?
- Sveikatai palankus vaikų maitinimas – misija įmanoma?
- „Tarybinis skonis“ vis dar gajus vaikų maitinime
- Keičiasi vaikams rekomenduojamų maistinių medžiagų normos