



## Vaikų maitinime vis dar tebeįtamas sovietmečio skonis?



Cepelinai (Organizatorių nuotr.)

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Print](#)
[Email](#)



2016-08-08 17:00

Alfa.lt

Kaip bebūtų, kartų skirtumas jaučiamas ne tik kalbant apie požiūrį į gyvenimo būdą. Dar stipriau skiriasi maisto ir jo paskirties mūsų gyver suvokimas. Šis požiūrio skirtumas gajus ir vaikų maitinime ugdymo įstaigose.

Paskambinus ilgametei vieno darželio dietistei, ji su pasididžiuimu ištarė: „Aš jau net 30 metų dirbu vaikų ugdymo įstaigoje ir žinau, ką vai valgyti.“ Šiais žodžiais ji norėjo pasiguosti esamais pokyčiais vaikų maitinime. „Įsivaizduokite, atsakingos institucijos netvirtina valgiaraščių,

prie cepelinų neduodame vaikams šviežių daržovių. Kaip mums išsisukti iš tokios situacijos?” – klausė ji. Žinoma, atsakymas paprastas: „Pirkasdieninėje vaikų mityboje neturėtų būti iki kaulų gelmių „rafinuoto skonio“ sistemos pamėgtų cepelinų su spirgučiais. Tokiems „rafinuoti žinovams aukščiausia kokybė – rafinuoti miltai, rafinuotas aliejus, rafinuotas cukrus, stipriai perdirbtos bulvės ir pan., nes tik jie – „gryni“ prajuos valgydami jie jaučiasi rafinuotai gerai. Jei jau taip norisi išsaugoti tradicijas, vaišinkime tokiu maistu svečius šventinių pietų metu, bet r darželyje ar mokykloje. Išklausiui ilgametės dietistės, supratau viena – džiugu, kad Sveikatos apsaugos ministerija vaikų maitinime priėmė kad prie kiekvieno pietų patiekalo turi būti šviežių daržovių. Gal nors taip išguisime sovietinį palikimą iš vaikų kasdienės mitybos“, – sako Bogušienė.



Apie šiuolaikinį skonį kalba maisto technologė, sveikatos specialistė, Sveikataipalankus.lt įkūrėja ir vaikų sveikatai palankios mitybos socialinė iniciatyvų kūrėja ir įgyvendintoja R. Bogušienė.



Mes auginame laisvus ir smalsius pasaulio vaikus ir jiems siekiame suformuoti ne tik suvokimą „alkanas“ ar „sotus“, „skanu“ ar „neskanu“, „nemėgstu“. Mes jiems norime parodyti maisto įvairovę, spalvas, skonio paletę, o ne vien „sūru“ ar „saldu“. Juk skonių yra daug daugiau – r kartus, aštrus, o kur dar jų sąveika ir neatrasti klodai. Mes norime, kad mūsų vaikai atskirtų gerą maistą nuo prasto, o laikui bėgant taptų išvalgytojais, kurie rinkęsi gerą maistą, valgytų su pasimėgavimu, reguliariai, subalansuotai ir įvairiai. Daugelis nepamiršta nueiti pas gydytoją paskirtas laikas, o valgo bet kada. Mes norime ugdyti sąmoningus vaikus, kurie žinotų, kad praleidęs valgymą kitą kartą suvalgysi daugi reikia tavo organizmui.

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

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

Maisto technologė R. Bogušienė informuoja, kad mes norime vaikus supažindinti su daržovių ir vaisių, grūdų įvairove, pajusti jų formas, sp tekstūrą. Šiais metais startuoja iniciatyvos „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“, kurios iniciatorius VŠĮ „Sveikatai palankus“ ir pagrindinis projekt rėmėjas UAB „LIDL Lietuva“ bei Erasmus+ KA2 tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvaus mokymo metodologijos vyst praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (orig. Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and prac primary and primary education (HeathEDU), kurių tikslas – formuoti vaikų, tėvų, mokymo įstaigų personalo sveikatai palankios mitybos įpr teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenamosios principus bei sąmoningumą visoje įstaigos bendruomenėje, įdiegti sve palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose ir suformuoti teisingą valgymo kultūrą.

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

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

Jis sako, kad patiekalų suderinamumas – tik fantazijos stygius. Vaikas turi gauti daržovių ir vaisių tiek kartų, kiek kartų per dieną valgo. Neb versti valgyti tarpusavyje nederančius produktus. Pavyzdžiui, galima išmoningai sukurti daržovių salotų jiems pasiūlyti prieš pagrindinį pat pat galima paruošti vaisinį desertą ir pasiūlyti jį baigiant valgyti, daržoves ar vaisius pasiūlyti tarp maitinimosi ar papildyti daržovėmis patį j

Žinoma, A. Kranauskas taip pat stebisi daugelio lietuvių nostalgija cepelinams. „Nors ir kaip būtų nepopuliaru, deja, cepelinai yra kalorijų „l tinka nebent labai sunkų fizinį darbą dirbantiems asmenims. Kaip žinote, cepelinų masės didžiąją dalį sudaro bulvių krakmolai, kuris yra angliavandenis, kaloringumu nenusileidžiantis cukrui. Bet kadangi krakmolai yra nesaldūs, žmogus su cepelinais, nieko neįtardamas, suva kiekį. O visos cukrinės per kartą žmogus nebūtų pajėgęs suvalgyti vien dėl saldumo. Tačiau nepalankumo sveikatai pasekmės abiem atveja vienodos“, – teigia A. Kranauskas.

Sveikataipalankus.lt rengia valgiaraščius ir konsultuoja sveikatai palankaus vaikų maitinimo klausimais

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

„Mūsų komandos tikslas – į vaikų mitybą įtraukti kuo daugiau daržovių, vaisių, salotų, kurios būtų su ypač grynais alyvuogių aliejais užpildytos, ir sudaryti tik iš *tausojančių* patiekalų t. y. garuose gaminamų, orkaitėje kepamų, o ne kepamų keptuvėje su rafinuoto aliejaus „kibiru“. Atsisak apkeptų ir ypač batono trupiniuose ar miltuose bei kiaušinyje apvoliotų patiekalų, pavyzdžiui, šnicelis ar Kijevo kotletas. Tuo tikslu rengiamas valgiaraščius ir konsultuojame ugdymo įstaigas tiek ikimokyklinio, tiek mokyklinio amžiaus vaikų maitinimo klausimais“, – informuoja Sveikataipalankus.lt įkūrėja ir maisto technologė R. Bogušienė.

Vida Drąsutė, sveikos mitybos ir lėto maisto propaguotoja, tarptautinių švietimo projektų koordinatore, viena iš privataus darželio, kuriame valgiaraštis ne vienam asocijuojasi su mažo, vaikiško, sveiko maisto restoranėlio meniu, įkūrėjų apie daugelio darželių valgiaraščius turi su: liūdną vaizdą: „Paanalizavus ne reto vaikų darželio egzistuojantį valgiaraštį, darosi graudu ne tik dėl patiekalų sudėties ir gaminimo būdo. \ dažnas patiekalas paskui save „tempia“ tą nemalonų šleifą, kurį aptariame su draugais, prisimindami, kas baisiausia buvo darželių valgiara mes buvome vaikai („kakava su plėvele“, „manų košė su gumuliukais“, „apkepęs šnicelis“, „aptraukta pieniška sriuba“, „makaronai su šlapia koldūnai“, „padaže skęstantys kotletai, kimšti batonu“ ir t. t.)“ Paklausta, ką pirmiausia būtų galima keisti, ji bendrais bruožais rekomenduc pirma, siekiant mažinti bendrą cukrų kiekį ir norint lavinti vaiko receptorius, visiškai atsisakyti saldžių gėrimų, ypač arbatų su cukrumi, korr ir t. t. ir atkreipti dėmesį į tokią gausą vaikams patiekiamų saldžių patiekalų, pavyzdžiui, vien saldžios košės, saldūs virtinukai, blyneliai, salc apkepai, net mėsa, gaminama su saldžiarūgščiu padažu ar, norint „įmantriau“, su konservuotais persikais, ananasais ir pan.

Taip pat rekomenduočiau mažinti grietinės, kuri dažnu atveju būna patiekama prie kiekvienos sriubos ir dažno patiekalo, kiekį. Žinoma, ša pamerinti sumuštiniai ir rafinuotų miltų makaronus ar košes su virta „šlapia“ dešra, kuri nedžiugina savo sudėtimi, priedais ir jų sąrašu. Mai kiaušienos patiekalų skaičių, į racioną įtraukti jautieną, triušieną, kalakutieną, ankštines kultūras. Visiškai atsisakyti cepelinų, spirgučių, „bal košes kiek galima virti be pieno ir cukraus (jei saldumas, Jūsų manymu, būtinas, galima išvirus įdėti truputį medaus, smulkintų datulių), tačiau gardinti kokybišku sviestu, kokosų aliejumi, linų sėmenimis, džiovintais vaisiais, cinamonu ir pan. Praturtinti pietų ir vakarienes patiekalus žiupsneliu druskos, o naudoti prieskonines žoleles (ypač nuostabų aromatą suteikia šviežios prieskoninės žolelės, kurias galima auginti ant ar darželio kiemo sodeliuose-darželiuose, tai bus ir edukacinė veikla vaikučiams). Taip pat prisiminti ir kitų prieskonių paletę: ciberžolę, kal

Leisti vaikams pajusti, kas yra tikras patiekalo skonis, įvairi konsistencija, pavyzdžiui, pjaustytos grynos (niekur neapvoliotos) mėsos, žuvies 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 bendruomeninėje veikloje, bendraujant su darželių dietologėmis, auklėtojomis, vaikų ir prieš pusantro metų kilo idėja ir vis labiau jaučiamas poreikis projektui, kuris išplauks ir į tarptautinę erdvę ir startuos šių metų spalio 1 d. Įtrauksime vaikų darželius bei mokyklas Lietuvoje ir kitose Europos šalyse (Italija, Ispanija, Graikija, Turkija, Bulgarija) kaip naudos gavėjus, galimybę įgyti naujos patirties, dalintis savąja, dalyvauti mokymuose, gauti metodinę paramą, įtraukiant visą bendruomenę. Projektu skatinti vaikus ir juos supančius suaugusiuosius įgyti kuo daugiau žinių apie sveikatai palankią mitybą, lavinti vaikų kūrybiškumą, smalsumą, norą l patiems, aktyviai dalyvauti projekto metu; supažindinti vaikus su produktų įvairove, jų naudingomis savybėmis ir svarba žmogaus gyvenim vaikų, tėvų, ugdymo įstaigos personalo žinias apie tai, kokie maisto produktai – sveikatai palankūs; ugdyti bendruomenės sveikatai palanki raštingumą ir formuoti įpročius rinktis tokią mitybą; inicijuoti sveikatai palankius pokyčius vaikų valgiaraščiuose ugdymo įstaigose ir namu baigdamą pokalbį patvirtintu būsimu projektu džiaugėsi projektų koordinatore V. Drąsutė.




**arudodas.lt**  
Nr.1 Lankomiausias NT portalas

- Parduodami butai »
- Parduodami namai »
- Butų nuoma »
- Parduodami sklypai »



**68 000 € Vilnius**



**109 900 € Vilnius**



**83 000 €**



**96 000 €**



**75 000 €**



**64 900 €**