

# budas.lt (l)

Mažeikiai



+4°C

↑ 4-6 m/s

Debesuota, be kritulių

**Akcija!**

2017 metų **Būdas žemaičių** MAŽEIKIŲ RAJONO LAIKRAŠTIS

prenumeratos **kainos**

Be pristatymo	<b>22</b>	Eur.
Mieste	<b>35</b>	Eur.
Kaime	<b>38</b>	Eur.

Laikraštį galima užsiprenumeruoti redakcijoje Laisvės g. 26-1 bei Lietuvos pašto skyriuose

(/component/banners/click/1)

Paieška...

## Mokyklose vaikai valgo ledus (/sveikata/7975-mokyklose-vaikai-valgo-ledus)

Parašyta 2016-09-19, 09:31

Atlikus, maisto technologės ir mitybos specialistės Ramintos Bogušienės, dviejų Vilniaus mokyklų vaikų maitinimo vertinimą nustatyti ne tik vaikų maitinimo aprašo netobulumai, bet rasti ir vaikų maitinimo organizatorių pažeidimai. Ką daryti, kad vaikų kasdieninė mityba būtų palanki sveikatai?

### Mokyklose vaikai valgo ledus

Mokyklose radome ir grietininių, ir pieniškų, ir kitų ledų rūšių. Žinoma,



**DOVANA**  
**KIEKVIENAM**

įsigijusiam  
**m.edrauda.lt**  
automobilio civilinį  
draudimą



Išskaidytą mokestį už draudimo  
paslaugą gausite kas mėnesį,  
kartu su savo mobilius  
telefono sąskaita!



netaps, jei siūlomi mokyklų valgyklose?!

Pirmoje mokykloje, kur maitinimą organizuoja pati mokykla, nustatyta, kad sriubos skonis stipriai sūrus, paragavus galiu spręsti, kad druskos kiekis viršijo 1g/100 gramų patiekalo, kas reikalaujama vaikų maitinimo apraše. Sriuba pasirodė gana riebi. Grietinės kiekis, vizualiai vertinant, visas valgomas šaukštas, t.y. apie 25 g. 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. 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 šios sultys skiestos vandeniui, iškyla klausimas, ar saldūs gėrimai vaikams atitinka teisės aktuose nustatytus ne daugiau 5g cukraus 100 gramų gėrimo.

Antroje mokykloje, kur maitinimą organizuoja samdoma iš šalies maitinimo įmonė, patiekalai buvo nei per sūrus, nei per saldūs, neriebūs, tačiau jei vaikas pasirenka blynelius ar bandelę su dešrele, tai jo maitinimas bus nesubalansuotas, menkavertis patiekalas ir nepalankus sveikatai.

Bendras užkandžių įvertinimas: dominuoja – rafinuoto cukraus, rafinuotų kvietinių miltų ir maisto priedų gaminiai. Abiejose mokyklose rasta sausainiai su draudžiamais vaikų maitinime – iš dalies hidrintais riebalais.

Vaikai gali įsigyti įvairiausių nektarų, sulčių gėrimų, saldintų arbatų – pasirinkimas iš tiesų didelis. Padėklai bandelių, keksiukų, vaflių, o vienoje iš mokyklų šviežių vaisių (obuoliai, kriaušės ir bananai) tik vos įžiūrimas dubenėlis, kitoje šviežių vaisių prekyboje nėra. 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.

### **Vaikų mityba nėra subalansuota ir sveikatai palanki**

“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

	<b>DOVANA KIEKVIENAM</b>	įsigijusiam <b>m.edrauda.lt</b> automobilio civilinį draudimą		Išskaidytą mokestį už draudimo paslaugą gausite kas mėnesį, kartu su savo mobilaus telefono sąskaita!	
--	------------------------------	--	--	--	---

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?“, - klausia sveikatai palankaus maisto ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė.

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.

R. Bogušienė pastebi, kad mokyklose neorganizuotame maitinime leidžiamas laisvas patiekalų 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.

***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 blygybes sisteminiu būdu per dabar rengiamą naująjį vaikų maitinimo aprašą. Būtų gerai, jei ir toliau tyrinėtumėte kuo realiai vaikai maitinami ir pabandytumėte susisteminti tas blygybes. 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 tikrinimų, sugeba sugadinti produktus. Gal reikėtų joms pasikabinti virtuvėje priminimo plakatą “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, sotieji riebalai, transriebalai ir šaltis. Šiuo metu rengiami nauji vaikų maitinimo reikalavimai, tikėkimės, situaciją pagerins”.

**Maisto technologė ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė pateikė vaikų maitinimo organizavimo pokyčių rekomendacijas**

	<b>DOVANA</b> <b>KIEKVIENAM</b>	įsigijusiam <b>m.edrauda.lt</b> automobilio civilinį draudimą		Išskaidytą mokestį už draudimo paslaugą gausite kas mėnesį, kartu su savo mobilios telefono sąskaita!	
--	------------------------------------	--	--	--	---

įstaigose ir vaikų ugdymo įstaigose **tiekiant šiuolaikiškus, patrauklius ir sveikatai palankius patiekalus**. 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. Be to, vaikai, tėvai ir pedagogai turi patys stebėti ir vertinti kuo maitina ugdymo įstaigose, nes tiek reikalavimai, tiek valgiaraščiai privalo būti skelbiami mokyklos interneto svetainėje. Abiejose mokyklose užkandžių pasiūloje rasta iš dalies hidrintų riebalų.
- 4. Koreguoti technologines korteles ir apmokyti virtuvės darbuotojus, kad cukraus ir druskos kiekiai neviršytų rekomenduojamų normų, patiekalai nebūtų persismelkę aliejumi ir prikepę**. Vertinimo metu degustuota sriuba labai sūri, blyneliai su varške labai saldūs ir persismelkę riebaluose.
- 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, praturtinus 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 ir kitiems netermiškai apdorojamiems patiekalams keisti pirmo spaudimo alyvuogių aliejumi** ar kitu nerafinuotu aliejumi.
- 7. Mokyklose naudojami tik rafinuoti kvietiniai miltai. Rekomenduuju 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. **8.Kiekvieno valgymo metu vaikas turi gauti daržovių, vaisių, uogų.** Jei pavyzdžiui, varškės apkepas – bent žiupsnelį uogų ar vaisių patiekti tikrai galima, nes visi patiekalai turi būti subalansuoti.
9. **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. Rekomenduočiau keisti sveikatai palankiais užkandžiais (švieži ir sezoniniai vaisiai, uogos, daržovės, riešutai, sėklos, visavertės grūdinės kultūros ir jų gaminiai) ir atsigėrimui, daugiau vandens, bet mažiau kitų**



**DOVANA  
KIEKVIENAM**

įsigijusiam  
**m.edrauda.lt**  
automobilio civilinį  
draudimą



Išskaidytą mokestį už draudimo  
paslaugą gausite kas mėnesį,  
kartu su savo mobilios  
telefono sąskaita!



ryžiai). Garnyrui dažniausiai siūlomos bulvės, jaučiamas grūdų įvairovės trūkumas. Juk viena svarbiausių mitybos sąlygų įvairumas, tai kur sorų kruopos, miežiai, perlinės kruopos, nešlifuoti ryžiai, avižų kruopos ir t.t. **Rekomenduoju mažinti gyvūninės kilmės produktų vartojimą, to pasekoje įvedant ankštines ir įvairias grūdines kultūras į vaikų racioną.**

11. **11.Rekomenduočiau gaminti sveikatai palankius ledus, šiltuoju metų laiku, mokyklų valgyklose, o ne prekiauti menkaverčiais ledais, kurių sudedamųjų dalių sąrašas nėra palankus vaikų sveikatai.** O ledų improvizacijoms ribų nėra. Braškes ir bananus susmulkinti ir sudėti į formeles, sušaldyti. Štai ir viskas – skanūs ir sveikatai palankūs ledai.

Nuo š.m. startuoja nacionalinė iniciatyva „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“, kurios įgyvendintojai VšĮ „Sveikatai palankus“ su jos įkūrėja Raminta Bogušiene sieks kompleksinių vaikų maitinimo pokyčių ugdymo įstaigose. Taip pat nuo spalio 1 d. startuoja Europinis 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), 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 Viduržemio jūros regiono, VšĮ „Sveikatai palankus“ asocijuotas projekto partneris.

**Parengė** VšĮ „Sveikatai palankus“