



ŠIĄ SAVAITĘ  
Durims  
**MOKI-VEŽI**

IKI **-30%**

## Kokie pokyčiai laukia vaikų valgiaraščio 2017 metais?



Kokie pokyčiai laukia vaikų valgiaraščio 2017 metais? (Organizatorių nuotr.)

[Facebook](#)
[Twitter](#)
[Print](#)
[Email](#)
[Copy Link](#)
[A+](#)
[A-](#)

2016-12-21 09:31

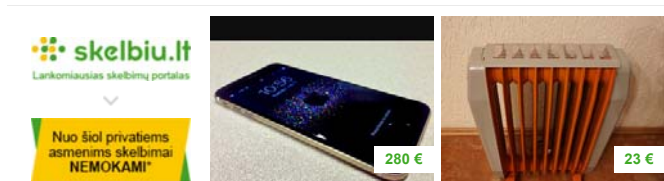
Alfa.lt

Šiomet gruodžio 14 d. Seime vykusioje konferencijoje „Sąmoninga tėvystė“ maisto technologė ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė pristatė vaikų maitinimo aktualijas. Taip pat papasakojo, su kokiomis problemomis susiduriama darželiuose bei mokyklose, ir pateikė sprendimo būdų, kad vaikų mityba būtų sveikatai palankesnė.

„Stebėjau Ramintos Bogušienės pasisakymą Seime internetu. Jis buvo įdomiausias iš visų. Patiko mintys apie dirbtinį skonį, siūlymą per kiekvieną maitinimą vaikams tiekti daržovių, sriubą duoti be duonos, kad tausojantiems patiekalams neturi priklausyti cepelinai ir dešrelės, kad sveiką mitybą reikia paversti ne tik būtinybe, bet ir moda“, – įspūdziais dalijosi Sveikatos apsaugos ministerijos Mitybos ir fizinio aktyvumo skyriaus vedėjas Almantas Kranauskas.

Pasak jo, Sveikatos apsaugos ministerija, leidžianti vaikų maitinimo teisės aktus, šiais metais tikisi žengti dar daugiau žingsnių vaikų sveikatai palankesnės mitybos link. Planuojama riboti cukrų ir druską visuose vaikams tiekiamuose patiekaluose. Pavyzdžiui, numatoma, kad duonoje bus ne daugiau kaip 5 g pridėtinio cukraus ir ne daugiau nei 1 g druskos, arbata bus nesaldinama ir pan.

Bus sekama skandinavų pavyzdžiu, kurie jau kuris laikas racionalizuodami vaikų ir apskritai gyventojų mitybą, pasiekė gerų rezultatų jų sveikatos srityje. Tikimasi, kad išleisus Vaikų maitinimo akto pataisais, Lietuvos vaikai gaus daugiau maistingų skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų, nes dar labiau bus skatinamas daržovių, visaverčių grūdinių kultūrų vartojimas.



Tuo metu vaikų racione vyraujančios bulvės bus dažniau keičiamos įvairesnėmis grūdinėmis kultūromis ir daržovėmis. Šaltiesiems patiekalams gaminti bus skatinama naudoti šaltai spaustą nerafinuotą alyvuogių ir rapsų aliejų. Pagrindinis siekis – subalansuoti produktus, o kartu ir mitybą, kuri dėl neatsakingų maisto pramonės veiksmų yra stipriai iškreipta. To rezultatas – aukštas ir vis didėjantis gyventojų sergamumas cukriniu diabetu, nutukimu, vėžiu ir kitomis lėtinėmis, su mityba susijusiomis ligomis.

### Sveikatai palankus maistas: požiūrį keisti būtina

VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė pranešimą Seime pradėjo tardama: „Mūsų, maisto technologų, nemokė, kaip paruošti brokolį, kad jį valgytų vaikai. Mus mokė, kaip pagaminti keksiuką, kad jo net neparagavęs galvotum, kaip skanu, o atsikandęs negalėtum sustoti. Taip, mes, maisto technologai, išderinome natūralų skonio suvokimą. Jis naikinamas toliau. Žmonės galvoja, kad skanu tik tai, kas dirbtinai saldu ar sūru. Vaikui atsisakius pusrytinės košės, ugdymo įstaigų darbuotojai sako, kad turim duoti sumuštinį iš batono, sviesto ir dešros. Tik tada atžala bus sotė.“

Maisto technologė kvietė susimąstyti, kad šiais laikais sergama ne iš bado, o nuo pertekliaus ir menkaverčio maisto. Jei vaikui leisime rinktis – obuolys ar saldainis, jam atsisakius košės, siūlysim rieštinį ar menkavertį gardumyną, jis niekuomet nevalgys sveikatai palankaus maisto.

Direktorė pasiūlė ne drastiškai keisti valgiaraščius, bet vaikus po truputį pratinti prie sveikatai palankaus maisto, palaipsniui sugrąžinti jų įgimtą alkio ir saiko jausmą bei natūralų skonio suvokimą: „Prieš imantis pokyčių teisiniu lygiu, būtinas kompleksinis žmonių švietimas viešojoje erdvėje. Šiais metais sumažinus cukraus kiekį, kai kurie tėveliai liko nepatenkinti. Sako, kad taupoma vaikų sąskaita. Taip, vis dar yra suaugusiųjų, galvojančių, kad vaikystė turi būti saldi. Sutinkame, kad ji turi būti maloni, bet nėra normalu, kai cukraus norma viršijama dešimtis kartų. Džiaukimės, kad valstybė bando išsaugoti mūsų vaikų sveikatą.“

Pasak R. Bogušienės, nors derinami valgiaraščiai, skaičiuojamas angliavandenių, baltymų, riebalų kiekis, vaikai ne visada gauna sveikatai palankų maistą. Kodėl? Nors teisės aktuose aiškiai nurodoma, kiek kalorijų vaikai turi gauti, koks angliavandenių, baltymų, riebalų kiekis yra privalomas, ir jį tai atsižvelgiama, bet jį nurodytą rekomenduotiną vitaminų, mineralinių medžiagų kiekį neatsižvelgiama. Geri pokyčiai vyksta tik teisiniuose labirintuose. Vaikų maitinimo reikalavimai teisiškai gana logiški ir palankūs sveikatai, bet sunkiai įgyvendinami praktikoje.

R. Bogušienė taip pat pasakojo, kad įrangos gaminti tausojantiems ir sveikatai palankesniems patiekalams – garų puodų ir konvekcinių krosnelių – turi mažiau nei pusė Lietuvos ugdymo įstaigų. Būtina investuoti į kokybiškos įrangos atnaujinimą ugdymo įstaigų virtuvėse, kad visi patiekalai (ne tik pusė valgių) būtų nepriekopę prastos kokybės riebaluose, o virti garuose, troškinti, kepti konvekciniu režimu, t. y. tausojantys.

Šiais metais pradėta vykdyti nacionalinė iniciatyva „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“. Jos įgyvendintojai VšĮ „Sveikatai palankus“ ir jos įkūrėja R. Bogušienė siekia kompleksinių vaikų maitinimo pokyčių ugdymo įstaigose. Iniciatyvos metu viešinama informacija, ką vaikai valgo ir geria kiekvieną dieną mokyklose ir darželiuose, su kokiomis maitinimo ir lavinimo problemomis susiduria ugdymo įstaigos. Šia iniciatyva siekiama didinti visos ugdymo įstaigos bendruomenės mitybos raštingumą ir gerinti vaikų maitinimą Lietuvos mastu. Tačiau reikalinga komanda, sudaryta iš virėjų, maisto technologų, kad mokymai ir receptūrų kūrimas vyktų platesniu mastu.

Technologinės kortelės, kuriomis vadovaujasi praktiškai visa Lietuva, yra atgyvena. Pagal jas gaminamuose patiekaluose nepakankamai vertingų maistinių medžiagų, tiekiamos bulvės, mėsa, pienas ir rafinuoti kvietiniai miltai. Pagrindinė mitybos sąlyga – įvairumas – nėra užtikrinama. Nėra ko ir kalbėti apie virškinimo problemas, su kuriomis susiduria vaikai, nes valgo bulves ir miltinius patiekalus. Organizme kaupiantis toksinams ir nesituštinant kasdien, sunku išsaugoti sveikatą.

### Kompleksinis švietimas, receptūrų kūrimas ir patiekalų integravimas

Darželiuose vaikai maitinami reguliariai šviežiu, šiltu, ką tik paruoštu maistu. Tačiau mokyklose reikia ugdyti vaikų sąmoningumą, kad vietoje ledų pietums rinktųsi šiltą, šviežiai ruoštą maistą.

„Esame už tai, kad mokyklų valgyklose moksleiviai gautų sveikatai palankų maistą, todėl nuolat investuojame į darbuotojų kvalifikacijos kėlimą, technologinę maisto gamybos įrangą, maisto gaminimo technologijas. Kasdienė praktika rodo, kad mokyklinių pertraukų metu neretai susidaro eilutės valgyklose. Tam, kad vaikai spėtų pavalgyti mokyklos valgykloje pagaminto maisto, o ne prekybos centruose pirktu greitojo maisto, lengvinaime ir greitiname atsiskaitymą, diegdami elektroninio atsiskaitymo sistemas. Itin teigiamai vertiname aktyvesnį mokyklos bendruomenės, mokinių, jų tėvų, pedagogų, įsitraukimą į vaikų maitinimo klausimus. Šiam tikslui skirta nemokama kokybės telefono linija. Paskambinus telefono numeriu 8 800 10014 galima pareikšti savo nuomonę, gauti atsakymus į kilusius klausimus apie teikiamas maitinimo paslaugas, jų kokybę“, – teigia UAB „Pontem“ maitinimo paslaugų departamento vadovė Romana Leleivienė.

Maisto technologė R. Bogušienė įsitikinusi, kad šiandien vaikų maitinimo sistemoje yra daug privalumų, palyginti su kitomis šalimis ir valgyto jpročiais namuose. Tačiau mes siekiame, kad Lietuva būtų pavyzdys kitoms Europos Sąjungoms šalims. Žinoma, svarbu ir tai, kad gardumynai, kurie uždrausti mokyklose bei darželiuose, tėvelių nebūtų dedami vaikams į ugdymo įstaigas.

Mitybos specialistė R. Bogušienė pabrėžė, kad vaikų maitinimo teisės aprašas turi būti taikomas ir tėveliams, kad draustinas ir sveikatą, natūralų skonį griaunantis maistas nepapultų į ugdymo įstaigas. Pavyzdžiui, transriebalai, kurių gausu konditeriniuose gaminiuose, saldainiuose,

gruzdintame maiste, draudžiami mokyklose ir darželiuose, bet namuose – norma.

Teisinės vaikų maitinimo bazės kūrėjai eina tinkama linkme, bet dabar būtina mesti didžiausias pajėgas ir suburti kompetentingą komandą, kuri šviestų bendruomenę, kurtų patiekalus, valgiaraščius. Jei išleisime teisės aktą, bet vaikų maitinimo organizatoriams nepadėsime jo įgyvendinti, nešviesime virėjų, personalo, vaikų, tėvelių, rezultatų nebus. Taip ir liks popieriuje užfiksuoti gražūs norai.

Aiškinant, kas yra sveika mityba, mokant tinkamai maitintis, vystant valgymo kultūrą, šių metų spalio 1 d. startavo tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvus mokymo metodologijos vystymas ir praktika ikimokykliniame ir pradiniam ugdyme“ (HealthEDU). Projekto koordinatore Vida Drąsutė džiaugiasi, kad jis aktualus ne tik pavieniams asmenims ar institucijoms, bet ir visos Lietuvos ugdymo įstaigoms: „Projektas sulaukia didelio susidomėjimo konferencijose, seminaruose. Jam dar nespėjus įsibėgėti, norą dalyvauti išreiškė daugiau nei 20 darželių ir mokyklų. Esame atviri, nes tikime, kad visi drauge galime pasiekti geresnių ir kokybiškesnių rezultatų.“

Alfa.lt



0 komentarų

Rūšiuoti pagal: **Naujausi**

Rašyti komentarą...

Facebook Comments Plugin

## Taip pat skaitykite:

Gaminkite maistą kartu su vaikais – taip pakelsite jų mitybos įpročius

Kaip įpratinti mažylus maitintis sveikai