



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

TEISINIO REGULIAVIMO IR ESAMOS SITUACIJOS BEI PROBLEMŲ 4-10 METŲ AMŽIAUS VAIKŲ MITYBOS SRITYJE LIETUVOJE TYRIMAS IR NACIONALINĖ ANALIZĖ

VIDMANTAS VAIČIULIS¹, RAMINTA BOGUŠIENĖ¹, VIDA DRAŠUTĖ¹, RASA RAGAŽINSKIENĖ², DIANA KOSOVSKIENĖ²

¹VšĮ "eMundus", Kaunas, Lithuania, info@emundus.eu

²Trakų švietimo pagalbos tarnyba, Trakai, Lithuania, rastine@trakuspt.lt

1 Įžanga

Vaikui pradėjus lankyti ikimokyklinio ar mokyklinio ugdymo įstaigas – pradedami formuoti nauji jo būsimo savarankiško gyvenimo įpročiai ir elgsena.

Šiuo laikotarpiu svarbu ne tik prisitaikymas prie mokymo proceso ir mokymo(-si) aplinkos, bet ir vaiko sveikatos būklė, siejama su jo mityba bei mitybos įpročių ugdymu. Sveika mityba – vienas svarbiausių vaikų sveikos gyvensenos veiksnių, veikiančių jų sveikatą, augimą ir vystymąsi, protinį ir fizinį darbingumą, emocinę būseną ir kt. Prastai besimaitinantys vaikai greitai pavargsta, mažėja jų protinis ir fizinis aktyvumas, dėmesio koncentracija, blogėja atmintis, mokymosi rezultatai, gali sutrikti jų augimas, vėluoti lytinė branda [1].

Mokslinių tyrimų duomenimis nustatyta, kad vaikystėje susiformavę ir paauglystėje įtvirtinti mitybos įpročiai lemia suaugusio žmogaus sveikatą ir gyvenimo kokybę [2].

Sveikos mitybos įpročių formavimosi pagrindą sudaro sveikos mitybos žinios, teigiamos nuostatos, mokėjimas sveikai maitintis ir pasigaminti sveiko maisto mitybos poreikiams tenkinti. Vaikų sveikos mitybos įpročiai yra sudedamoji socialinių įgūdžių dalis, nes formuojantis įpročiams vaikai įgyja sveikos mitybos žinių, mokosi sveikai maitintis ir patys pasigaminti sveiko maisto patiekalų. Tai padeda ugdyti savarankiškumą, mokytis savimi pasirūpinti ir apsitarnauti. Todėl šie įpročiai svarbūs ne tik vaiko sveikatai, bet ir jo socializacijai, kaip asmenybės tapimo procesui [1].

Todėl, tyrėjų, R. Lagūnaitės ir A. Zaborskio (2011 m.) teigimu, vienas iš Lietuvos vaikų mitybos problemos sprendimo būdų turėtų būti profilaktinės mitybos programos ugdymo įstaigose [3].

1.1. Nacionaliniai prioritetai mitybos srityje, ypač ugdymo įstaigose

Analizuojant ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų sveikatos įgūdžių ugdymo situaciją plačiaja prasme, Lietuvos pažangos strategijoje „Lietuva 2030“ numatyta bendrojo lavinimo sistema orientuoti į kūrybiškumo, pilietiškumo ir lyderystės ugdymą. Sukurti ir visose švietimo įstaigose įdiegti kūrybingumui, ieškojimams ir tobulėjimui atviras mokymosi programas ir kompetencijos vertinimo ir įsivertinimo sistemą. Visose mokyklose sukurti tinkamą mokymosi aplinką: gamtos mokslų laboratorijas, menų edukacijos priemonės, sveikatingumo erdves ir kt. [4].

Asmens kūrybingumui ir pilietiškumui ugdyti ypač svarbus individualus asmens gebėjimų ugdymas. Dabartinė švietimo sistema nelanksti, per mažai dėmesio skiriama kritinio mąstymo gebėjimams



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

stiprinti, nepakankamai skatinama kurti ir įgyvendinti idėjas. Dažnai mokymo programos grindžiamos kartojimu, jos nestimuliuoja mąstymo, analizės ir kūrybos procesų [4].

Tačiau atsakingos Lietuvos institucijos nuolat tobulina egzistuojančią sveikatos sistemą, siekia įgyvendinti vaikų ir jaunimo sveikatos gerinimo priemones. Be to, Lietuvos Respublikos Seimas 2014-uosius metus buvo paskelbęs vaikų sveikatos metais, taip skatindamas daugiau dėmesio skirti vaikų ir jaunimo sveikatai, įpročių susijusių su sveikata formavimui ir sveikatos rodiklių gerinimui [5].

Taip pat 2014 metais LR Žemės Ūkio Ministerijos buvo patvirtinta „Vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos 2014–2017 mokslo metų strategija“. Moksliniais tyrimais nustatyta, kad daug vaisių bei daržovių vaikystėje valgę asmenys ir toliau jų vartoja pakankamai. Tie, kurie jų valgo nedaug, savo įpročių dažniausiai nekeičia ir juos perduoda savo vaikams. Pagrindinis šios strategijos tikslas yra pasiekti, kad vaikai per dieną suvartotų ne mažiau kaip 400 gramų vaisių ir daržovių [6].

2015 metais LR Žemės Ūkio Ministerijos buvo patvirtinta „Pieno vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos įgyvendinimo 2015–2016 mokslo metais strategija“. Šios strategijos tikslas - šviesti ir skleisti informaciją apie pieno gaminių bei sveikos mitybos naudą, paskatinti vaikus vertinti pieno gaminius ir pratinti vartoti juos ateityje, taip prisidedant prie sveikatingumo politikos formavimo [7].

Nemažiau svarbus dėmesys turi būti skiriamas mitybos higienai. Paskutinė LR Sveikatos apsaugos ministerijos įsakymo „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pataisa teigia, jog: „Jei institucija ar Savininkas ar jo įgaliotas asmuo sudaro sutartį dėl vaikų maitinimo paslaugų teikimo Mokyklose ar vaikų socialinės globos įstaigose (toliau – Sutartis), sutartyje turi būti numatyta atsakomybė už maitinimo organizavimo patalpų higienos reikalavimų užtikrinimą. Sutartys nesudaromos su į „Nesąžiningų maisto tvarkymo įmonių sąrašą“, skelbiamą Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos internetinėje svetainėje, įtrauktais maitinimo paslaugų teikėjais ir maisto produktų tiekėjais. Maitinimo paslaugos teikėjas turi organizuoti visų vaikų, norinčių gauti šią paslaugą, maitinimą. Sutartys, pasirašytos iki šio Tvarkos aprašo įsigaliojimo, turi būti peržiūretos ir, jei reikia, pakeistos, kad atitiktų šio Tvarkos aprašo reikalavimus nuo šio Tvarkos aprašo įsigaliojimo pradžios“ [8].

1.2. Nacionalinės gairės ir rekomendacijos

Remiantis naujausiomis įsakymo „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ pataisomis (įsigaliojusiomis 2016-01-01 m.) yra nustatyta, jog vaikų maitinimui mokyklose draudžiamos tiekti šios maisto produktų grupės: bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu; sūrūs gaminiai (kuriuose druskos daugiau kaip 1 g/100 g; sūryje ir mėsos gaminiuose – daugiau kaip 1,7 g/100 g); maisto produktai bei kramtomoji guma su maisto priedais; gėrimai, kurių sudėtyje pridėtinio cukraus daugiau kaip 5 g/100 g; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai; sultinių, padažų koncentratai; rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai; nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; žlėgtainiai; mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

kepenis); maisto papildai; maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai [8].

Rūkyti mėsos gaminiai mokyklose gali būti tiekiami ne dažniau kaip kartą per savaitę, o ikimokyklinio ugdymo mokyklose rūkyti mėsos gaminiai vaikų maitinimui neturi būti tiekiami. Kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduojama sezoninių, šviežių [8].

Taip pat mokyklose turi būti sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (rekomenduojama, kambario temperatūros), net jei vaikai tuo metu nemaitinami. Rekomenduojama sudaryti galimybę vaikams gauti ir karšto virinto geriamojo vandens. Ikimokyklinio ugdymo mokyklose vandeniui atsigerti turi būti naudojami asmeninio naudojimo arba vienkartiniai puodukai, stiklinaitės ar buteliukai [8].

Taip pat pažymėtina, kad nuo 2018 metų visos vaikų ugdymo įstaigos privalės atsižvelgti ir vykdyti pakoreguotą ir naujai patvirtintą (2016 m.) rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų įsakymą [9].

Atsižvelgiant į vaikų antsvorio ir nutukimo problemas, naujai patvirtintame įsakyme sumažintas rekomenduojamas kalorijų kiekis apie 200 kcal/d. kiekvienai amžiaus grupei. Dabar 1-3 m. vaikams rekomenduojama paros energijos norma yra 1200 kcal, o 4-6 m. – 1500 kcal. Ir t.t. Taip pat naujame įstatyme yra atsižvelgta ir į vaikų rekomenduojamus paros energijos kiekius siejant juos su fiziniu aktyvumu, kas nebuvo nustatyta ankstesniame įstatyme [9].

Šiame įstatyme pateikta ir skaidulinių medžiagų suvartojimo rekomendacijos, kurios teigia, kad skaidulinių medžiagų nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Su amžiumi vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą. Be viso to įstatyme pateiktos rekomendacijos kiek reikia suvartoti druskos ir kokią dienos raciono dalį (proc.) turi sudaryti riebalai, baltymai ir angliavandeniai [9].

1.3. Statistika (susijusi su probleminėmis sritimis)

Vaikų mitybos įpročių stebėseną ir analizavimą – svarbus visuomenės sveikatos uždavinys, ypač vertinant mitybos reikšmę jaunų žmonių fizinei raidai, sveikatai ir gyvenimo kokybei. Šiuo metu Lietuvoje trūksta naujų išsamių ikimokyklinio ir pradinio ugdymo amžiaus vaikų **visos šalies tyrimų**, nėra sukurtos vaikų mitybos stebėsenos sistemos [10]. Taip pat Lietuvoje labai trūksta tyrimų analizuojančių kaip ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose yra laikomasi įsakymų ir įstatymų reglamentuojančių vaikų maitinimo sąlygas ir kokybę.

2012 metais išanalizavus penkių didžiųjų Lietuvos miestų (Vilnius, Kaunas, Klaipėda, Šiauliai, Panevėžys) pirmokų mitybos įpročius, nustatyta, kad daugiau negu du trečdaliai (69,1 proc.) pirmokų valgė 4–5 kartus per dieną, daugiau negu ketvirtadalis (28,7 proc.) – rečiau [10].

Pirmokų tėvų nuomone, beveik pusė pirmokų pasižymėjo geru (46,6 proc.) arba vidutiniu (45,8 proc.) apetitu, 7,6 proc. tėvų nurodė, kad vaiko apetitas blogas. Tyrimo metu nustatyta, kad dauguma pirmokų (74,8 proc.) pusryčiaavo kasdien, 8 proc. – 4–6 dienas per savaitę, 13,3 proc. – 1–3 kartus per savaitę ir 4,2 proc. pirmokų niekada nepusryčiaavo. Daugiau negu du trečdaliai (67,6 proc.) tirtų pirmokų šviežių vaisių vartojo kasdien arba 4–6 kartus per savaitę, o šviežių daržovių kasdien arba 4–6 kartus per savaitę vartojo 44,4 proc. pradinukų. 45 proc. pirmokų grūdinių produktų (košių,



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

dribsnių) vartojo kasdien arba 4–6 dienas per savaitę. Trečdalis pirmokų grūdinių produktų vartojo 1–3 dienas per savaitę [10].

Nustatyta, kad 24,8 proc. pirmokų natūralių (100 proc.) sulčių gėrė kasdien arba 4–6 kartus per savaitę, 34,5 proc. – 1–3 dienas per savaitę ir 40,7 proc. – kartą arba kelis per mėnesį [10].

Pirmokai tėvai nurodė, kad natūralios mėsos arba mėsos gaminių – dešrų, dešrelių ir rūkytų produktų pirmokai vartojo dažniau negu paukštienos. Žuvies kiek daugiau nei trečdalis (37,8 proc.) pirmokų vartojo 1–3 kartus per savaitę. Beveik pusė (44,1 proc.) pirmokų žuvies vartojo dar rečiau – kartą arba kelis per mėnesį, kas dešimtas (10,4 proc.) – nevalgė visai. Kasdien arba 4–6 dienas per savaitę jogurto, varškės, balto sūrio ir kitų pieno produktų vartojo du trečdaliai (68,5 proc.) didžiųjų Lietuvos miestų pirmokų. 18,6 proc. vaikų išvardytų pieno produktų vartojo 1–3 dienas per savaitę.

Analizuojant cukraus vartojimą arbatai saldinti, nustatyta, kad beveik pusė (48,3 proc.) vaikų arbatą saldina vienu šaukšteliu cukraus, daugiau negu trečdalis (38,4 proc.) mokinių vartoja 2 ir daugiau šaukštelių cukraus, kas aštuntas (13,3 proc.) vaikas cukrumi arbatos nesaldina.

Apibendrinant galima teigti, kad Pirmokai nepakankamai vartoja šviežių vaisių, daržovių, natūralių sulčių, grūdinių, žuvies ir pieno produktų [10].

Kito tyrimo duomenimis, kuris buvo atliktas Klaipėdoje (2012 m.) apklausiant ikimokyklinio amžiaus vaikų tėvus, buvo nustatyta, kad pusryčius kasdien valgo 92,1 proc. tirtų vaikų, visai nevalgo pusryčių - 1,7 proc. vaikų, o 6,2 proc. vaikų pusryčiauja kelis kartus per savaitę. Niekada nepusryčiauja 2,4 proc. berniukų ir 1,3 proc. mergaičių. Tyrimo rezultatai atskleidė, kad daugiau kaip 2/3 vaikų (71,2 proc.) maitinasi 4 ir daugiau kartų per dieną, o 28,6 proc. - maitinasi tris kartus per dieną. Visgi, 0,2 proc. ikimokyklinio amžiaus vaikų valgo tik du kartus per dieną, o vieną kartą per dieną valgančių vaikų nebuvo [11].

Analizuojant ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos įpročius, taip pat buvo domėtasi, kokius dažniausiai produktus valgo ikimokyklinio amžiaus vaikai. Analizuojant mėsos ir žuvies vartojimą buvo pastebėta, kad skyrėsi mėsos ir žuvies produktų vartojimas. Berniukai tiek mėsą, tiek žuvį valgo dažniau nei mergaitės. Mėsos nevalgančių berniukų nebuvo. 2,5 proc. berniukų iš viso nevalgo žuvies (mergaičių 0,2 proc.) [11].

Dauguma tirtų vaikų beveik kasdien valgė vaisius bei daržoves. Tiek berniukų, tiek mergaičių vaisių ir daržovių valgymo įpročiai buvo panašūs. Tačiau buvo vaikų, kurie nemėgo ir niekada nevalgo vaisių (0,5 proc. mergaičių ir 0,8 proc. berniukų) ir daržovių (2,2 proc. mergaičių ir 3,1 proc. berniukų) [11].

Kasdien juodą duoną valgė 16,6 proc., o baltą - 16,25 proc. vaikų, 3-5 kartus per savaitę dažniau juodą duoną valgė mergaitės, o baltai duonai pirmenybę teikė berniukai. Tyrimai parodė, kad ikimokyklinio amžiaus vaikai dažniau valgo baltą duoną, nei juodą [11].

Apibendrinant galime teigti, kad Klaipėdos miesto ikimokyklinio amžiaus vaikai valgo pakankamai mėsos, tačiau mažai žuvies. Tai svarbus maisto produktas, turintis vaiko augimui ir vystymuisi būtinų elementų. Taip pat valgo nepakankamai duonos gaminių [11].

2 Kaip vaikų mityba organizuojama darželiuose ir mokyklose nacionaliniame lygmenyje (ypač ikimokyklinio ir pradinio ugdymo įstaigose)

2.1 Bendra situacijos analizė



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Lietuvoje ikimokyklinio ir pradinio ugdymo amžiaus vaikų mityba yra organizuojama remiantis dviem pagrindiniais įsakymais patvirtintais LR Sveikatos apsaugos ministerijos:

1. **Įsakymas** „*Maitinimo organizavimas ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose*“ (Įsakymas patvirtintas 2011-11-11d. *Naujausia redakcija įsigaliojo nuo 2016-01-01*)
2. **Įsakymas** „*Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normos*“ (Įsakymas patvirtintas 2016 m. birželio 23 d. Privalomu vykdyti taps nuo 2018 m. sausio 1d.)

Remiantis pirmojo paminėto įsakymo bendrosiomis nuostatomis yra reikalaujama, kad vaikų maitinimas būtų organizuojamas valgyklose ir kitose vaikams maitinti pritaikytose patalpose ar vietose laikantis nustatytų maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimų ir sudarant sąlygas kiekvienam vaikui pavalgyti prie švaraus stalo.“

Pusryčiams vaikas turi gauti 20–25 proc., pietums – 30–40 proc., pavakariams ar priešpiečiams – 10–15 proc. (gali būti organizuojami abu šie maitinimai, tada jų bendras karingumas turi sudaryti 10–15 proc.), vakarienei – 20–25 proc. rekomenduojamo paros maisto raciono karingumo, jei tokie maitinimai numatyti valgiaraščiuose.

2.2 Reikalavimai mokyklose parduodamam maistui

Maisto tiekimas į vaikų lavinimo įstaigas ir valgiaraščių sudarymo principai taip pat yra reglamentuojami tų pačių LR Sveikatos apsaugos ministerijos įsakymų, kurie jau buvo paminėti ankstesniame skyrelyje.

Jei įstaigos savininkas ar jo įgaliotas asmuo sudaro sutartį dėl maisto produktų tiekimo Mokykloms ar vaikų socialinės globos įstaigoms, maisto produktų tiekimo sutartyje turi būti numatyta atsakomybė už maisto produktų, neatitinkančių tvarkos aprašo reikalavimų, tiekimą. Prieš pasirašant Maisto produktų tiekimo sutartį rekomenduojama sudaryti maisto produktų sąrašą su konkrečiais tiekiamų maisto produktų pavadinimais, maisto produktų sudėtimi, fasuotės grynuoju kiekiu [8].

Vaisiai, daržovės, uogos, bulvės gali būti perkami iš fizinių asmenų, kurie turi laikytis Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus nustatytų reikalavimų ir išduoda atitikties deklaraciją, vadovaudamiesi žemės ūkio ministro įsakymu. Šie reikalavimai netaikomi, jeigu vaisius, daržoves, uogas ir bulves augina pati Mokykla ar socialinės globos įstaiga, tačiau visi vaisiai, uogos, daržovės, bulvės, skirti maistui, turi atitikti kokybės ir saugos reikalavimus [8].

Patiekiamas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą leidžiama bendrojo ugdymo mokyklose, kurių virtuvėse yra galimybės tik pašildyti maistą. Patiekiamas maistas turi būti kokybiškas, įvairus ir atitikti saugos reikalavimus [8].

Tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus ir užkandžius. 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. Valgymo metu ant stalų neturi būti padėta druskos, pipirų, garstyčių. Jei tiekama arbata, turi būti sudaryta galimybė atsigerti nesaldintos arbatos. Pienas ir kiti gėrimai vaikams neteikiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C [8].



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Ikimokyklinio ugdymo įstaigose vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val. pagal valgiaraščius [8].

Vaikų maitinimo valgiaraščiai turi būti sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas vaikams bei į vaikų buvimo mokykloje ar vaikų socialinės globos įstaigoje trukmę. Valgiaraščių paros energinė ir maistinė vertė gali nukrypti nuo normos iki dešimt procentų, o 15 dienų energinės ir maistinės vertės nuokrypio vidurkis – iki penkių procentų. Taip pat kiekviena ugdymo įstaiga LR Sveikatos apsaugos įstatymu yra įpareigota savo internetinėse svetainėse skelbti maitinimo tvarkos aprašus ir valgiaraščius [8].

2.3 Norminiai reikalavimai

- Įsakymas dėl medžiagų ir medžiagų likučių gyvūnuose ir gyvūniniuose produktuose stebėsenos taisyklių patvirtinimo. 2003 m. liepos 22 d. Nr. B1-646.
- Lietuvos Respublikos maisto įstatymas. 2000 m. balandžio 4 d. Nr. VIII-1608.
- Lietuvos respublikos geriamojo vandens įstatymas. 2001 m. liepos 10 d. Nr. IX-433.
- Įsakymas dėl prekių ženklavimo ir kainų nurodymo taisyklių patvirtinimo. 2002 m. gegužės 15 d. Nr. 170.
- Nutarimas dėl gaminių bandinių paėmimo ir apmokėjimo tvarkos aprašo patvirtinimo. 2001 m. rugsėjo 13 d. Nr. 1103.
- Įsakymas dėl Lietuvos higienos normos HN 15:2005 „Maisto higiena“ patvirtinimo. 2005 m. rugsėjo 1 d. Nr. V-675.
- Įsakymas dėl maitinimo organizavimas ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose. 2011-11-11d. *(Naujausios redakcija įsigaliojo nuo 2016-01-01)*
- Įsakymas dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normos. 2016 m. birželio 23 d.)
- Įsakymas dėl vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo. 2015 m. birželio 22 d. Nr. B1-610

2.4 Analizės, apklausų rezultatai

Atlikus ikimokyklinio ugdymo įstaigas lankančių vaikų tėvų anketinę apklausą, skirtą įvertinti vaikų mitybą savaitgaliais ir švenčių dienomis (t.y. tuomet, kai vaikai nelanko ikimokyklinio ugdymo įstaigos) išaiškėjo, kad daugelis tėvų nepakankamai nusimano apie sveiką mitybą, o šeimose vyrauja neracionalus, konservatyvus požiūris į vaikų maitinimą. Pagrindinės vaikų mitybos problemos yra tos, kad vaikai valgo per mažai daržovių, vartoja greitai pagaminamą maistą, saldžius ir riebius užkandžius, saldikliais pasaldintus gėrimus ir nesilaiko mitybos režimo (nepusryčiauja) [12].

Atsižvelgiant į šio tyrimo rezultatus, galime teigti, jog Lietuvoje sveikos mitybos ugdymo problema nėra sprendžiama kompleksiskai, nes nuošalyje paliekamai ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikų tėvai, kurių žinios sveikos mitybos klausimais, kaip parodė tyrimas yra pakankamai skurdžios. Todėl ši problema turėtų tapti vienu iš didžiausių iššūkių mūsų šalies sveikatos politikoje.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

Dar vienas aktualus iššūkis Lietuvos visuomenėje yra **vegetarizmas**. Ir nors vegetarinis maitinimas vaikams nerekomenduojamas, tačiau jei jis skiriamas dėl religinių, etninių, sveikatos ar kitų priežasčių, turi atitikti Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas vaikams, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro įsakymu. Nevartojant gyvūninės kilmės maisto produktų (mėsos, žuvies, pieno produktų, kiaušinių) organizmui, ypač vaikų, gali trūkti pagrindinių maisto medžiagų, sumažėti apsauginės organizmo savybės ir padidėti įvairių ligų bei sutrikimų atsiradimo rizika. Todėl, siekiant užtikrinti, kad vaikų mityboje nebūtų kai kurių maistinių medžiagų, t. y. visaverčių baltymų, mineralinių medžiagų, vitaminų stokos, maitinantis vegetariškai rekomenduojama, pasitarus su gydytoju, vartoti maisto papildus [12].

Atlikus perspektyvinių valgiaraščių, kuriais vadovaujasi didžioji dauguma Lietuvos švietimo įstaigų, analizę nustatyta: vyrauja rafinuotų kvietinių miltų, bulvių ir mėsos patiekalai. Sveikų užkandžių pasirinkimo galimybės taip pat labai ribotos. Meniu sąrašė vis dar užsilikę batonai, riebus padažas rodo, kad dirbama pagal senas rekomenduojamas normas, kurios galiojo 16 metų, o dabar pasikeitusios, sumažintos kalorijos įsigalios ir oficialiai bus privalomos tik nuo 2018 m. sausio 1 d.

Įvertinus valgiaraščius Kauno r. ugdymo įstaigų internetinėse svetainėse, matyti, kad patiekiamas maistas nėra gausus skaidulinėmis medžiagomis. Padažų prie mėsos sudėtyje yra ne tik sviestas ir grietinė, bet rafinuoti kvietiniai miltai (aukščiausios rūšies miltai), druska arba cukrus, o ne retai ir kotletuose dalis mėsos pakeičiama tiesiog batonu.

Vaikų sveikatai palankus maitinimas – ne tik tinkamas valgiaraščio parengimas popieriuje. Derinant valgiaraščius, už kuriuos atsakinga Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT), nėra tikrinamos technologinės kortelės, vertinama tik pagal patiekalo pavadinimą ir maistines medžiagas (baltymus, riebalus, angliavandenius). Teisės aktas skelbia, kad maitinimą organizuojanti įstaiga turi viešinti valgiaraščius. Tačiau ugdymo įstaigų internetinėse svetainėse matome tik patiekalų pavadinimus, jie visko nepasako, reikia vertinti vietoje, nes tą pati patiekalą galima pagaminti sveikatai palankiau arba ne.

Apibendrinant visą šią situaciją, galima teigti, jog pagrindinė problema ir iššūkiai vietiniame, regioniniame ar nacionaliniame lygmenyse yra tai, jog yra pernelyg lėtai vykdomi sveikatai palankūs įstatymai ar nutarimai.

3 Gerosios praktikos

Gerosios praktikos pavyzdžių ugdant vaikų sveikos gyvensenos įgūdžius Lietuvoje yra labai daug. Kai kurios iš šių praktikų yra inicijuotos nacionaliniu lygiu (pvz., „Pieno vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos įgyvendinimo 2015–2016 mokslo metais strategija“ arba „Vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos 2014–2017 mokslo metų strategija). 2014 metais pieno vartojimo skatinimo programoje dalyvavo 1575 mokyklos ir vaikų darželiai, kuriuose mokosi ar juos lanko 214,2 tūkst. vaikų, ir tai sudarė apie 89 proc. nemokamai pagal programą galinčių gauti produktus vaikų. Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programoje 2012–2013 mokslo metais dalyvavo 1365 mokyklos ir vaikų darželiai, produktai išdalyti 192 454 vaikams ir tai sudarė 87 proc. nemokamai pagal programą galinčių gauti produktus vaikų. Taip pat dar daugelis kitų gerųjų praktikų buvo vykdomos savivaldybių arba vietiniame (ugdymo įstaigų) lygmenyje (patirtis aprašoma iš projekte kaip naudos gavėjų dalyvaujančių įstaigų) :



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

2016 m. **Panevėžio Smilgių gimnazijoje** buvo vykdomas projektas „Judėk uoliai – būsi sveikuolis“, kurio tikslas - formuoti sveikos gyvensenos nuostatas ir įgūdžius. Šio projekto metu vaikai ne tik sportavo, mokėsi taisyklingos laikysenos pradmenų, bet ir gamino žaliuosius kokteilius, juos degustavo, susipažino su sveikos mitybos pradmenimis.

Trakų rajone, Senųjų Trakų vaikų lopšelyje-darželyje sveikos mitybos bei sveikos gyvensenos veiklos yra įtrauktos į ikimokyklinio ugdymo programą „**Atrandu pasaulį**“. Pagal šią programą kiekvieno mėnesio paskutinė savaitė yra skirta sveikatos ugdymui. Pamokėlės (apie sveiką gyvenseną, sveiką mitybą, vaisių ir daržovių naudą, vartojimo skatinimą ir t.t.): „Vaisiai ir daržovės“, „Skanu - neskanu“, „Sveika - nesveika“, „Vitaminai mergaitei ir berniukui“, „Ką gauname iš grūdų“, „Rudens gėrybės“, „Skanūs ir sveiki vaisiai spalvoti“, „Kiškis, morkos ir daržovės“, „Susipažinkime su virėjos karalyste“, „Vaisiai ir daržovės ant mūsų stalo“, „Verdame sriubą“, „Sveikai maitinamės“, „Salotų gaminimas“, „Prisirinkom daržovių kraitelę“, „Vitaminų savaitė“, „Nuo sėklos prasideda augalo kelias“ ir kt.

Darželio grupėse vaikai su auklėtojomis sodina svogūnus, sėja vaistažoles, daržoves, gėles, gegužės mėnesį jas sodiname darželio kieme.

Net 7 Trakų r. darželiai yra „Sveikatos želmenėliai“ asociacijos nariai. Šios asociacijos veikla apima sveikos gyvensenos kaip gyvenimo būdo propagavimą tarp pedagogų, tėvų, visuomenėje, pedagogų kvalifikacijos tobulinimą, darbo patirties sklaidą ir sveikos gyvensenos darželių tinklo plėtrą šalyje [13].

Darželyje „Žvangutis“ buvo organizuojami projektai „Aš, tėtis ir mama gaminame patiekalą drauge“, „Aukime sveiki ir stiprūs“. Projektuose dalyvavo visų grupių ugdytiniai, jų tėvai, pedagogai. Atskiros grupės vykdė sveikatingumo projektus: „Sveikatos takeliai“, „Noriu augti sveikas ir stiprus“, „Aukime sveiki“. Kasmet, ikimokyklinėse ir priešmokyklinėse grupėse, yra organizuojamos sveikatingumo, vaistažolių arbatų gėrimo, sveiko maisto bei salotų gaminimo, dienos. Sveikatingumo dienose kviečiami dalyvauti ir ugdytinių tėvai: mamos gamina su vaikais salotas, kepa duoną, drauge su vaikais ruošia ir ragauja vaistažolių arbatas.

Pedagogės, mokslo metų eigoje, plėtoja savaitės temas apie sveiką mitybą, sveiką gyvenseną, kurių metu gilinamos ugdytinių žinios apie sveiką maistą, sveiką gyvenseną, kaip rūpintis ir saugoti savo sveikatą. Įstaigos lauko teritorijoje yra lysvė, kurioje auga vaistažolės: melisa, šalavijas, peletrūnas, levanda. Rengiama erdvė ugdytinių aktyvaus judėjimo poreikio tenkinimui. Formuojant, ikimokyklinio ir priešmokyklinio amžiaus vaikų, sveikos gyvensenos nuostatas kiekvieną rytą vyksta rytinė mankšta. Esant palankioms oro sąlygoms rytinė mankšta organizuojama gryname ore. Organizuojamos sportinės pramogos, kuriose kviečiama dalyvauti visa įstaigos bendruomenė.

Kauno Valdorfo darželyje „Šaltinėlis“ vienoje grupėje vyko projektas „Būsiu sveikas ir stiprus“, kurio metu su vaikais buvo gaminamos sveikuoliški sausainiai bei salotos.

Įstaiga dalyvauja ES pieno programoje „Pienas vaikams“, kurio dėka vaikai gauna ekologišką varškės sūrėlį su vanile, „Dobilas“, ekologišką jogurtą „Dobilas“, ekologišką šviežią sūrį „Dobilas“, PikNik ekologiškas plėšomas sūrio lazdeles.

Darželis dalyvauja ES vaisių programoje „Vaisių vartojimo skatinimas vaikų ugdymo įstaigose“, kurios metu vaikai gali džiaugtis šviežiais obuoliais bei spaustomis obuolių sultimis.

Kauno darželio „Šviesa“ ugdytiniai dalyvavo projekte „Obuoliuką aš kremtu ir labai stiprus esu“, Kauno aplinkotyros centro organizuojamas metinis projektas apie sveiką gyvenseną ir mitybą. Taip



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

pat organizavo savo renginius – „Sveikuolių baras“, „Evelinos baras“. Ugdytiniai piešia sveiko maisto piramidę, dėlioja dėlionę „Sveikas maistas“.

Kauno darželis „Aušrinė“ nuo 2015 metų dalyvauja socialinės atsakomybės projekte „Sveikatai palankūs“. Šio projekto tikslas formuoti vaikų, tėvų, įstaigos personalo sveikos mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenimo principus bei sąmoningumą visoje įstaigos bendruomenėje, įdiegti sveikatai palankius patiekalus vaikų valgiaraščiuose [14].

Vaikams nuolat vyksta edukaciniai užsiėmimai apie sveiką mitybą, gyvenimą. Organizuojami įvairūs piešinių konkursai, nesudėtingų, sveikatai palankių užkandžių gaminimas ir kt. veikla.

Vilniaus darželyje „Linelis“ yra minima „Europos sveiko maisto diena“. Yra planuojama Sveikatos savaitė, kurios metu bus gaminami sveiki užkandžiai (vaisių salotas, avižinius sausainius). Užsiėmimų ir pamokėlių metu akcentuojama, kad sveikas žmogus yra tas, kuris sportuoja ir sveikai maitinasi.

Piliuonos gimnazijoje yra organizuojama Sveikatingumo diena „Daržovės-vaisiai“, Projektas „Rudenėlio taku“, Sveikos mitybos dienos minėjimas.

Privatus vaikų darželis „Vaikystės lobiai“ įsikūręs Kauno r. savo įstaigos viduje organizuoja projektus „Ekologiška lysvė“ ir „Žalia palangė“. Rengia savaitės temas: „Senelio kieme“ (kaip atsiranda produktai ant mūsų stalo) : kiaušinio tyrimas (virtas ar žalias); kopūstų rūšių nagrinėjimas, atpažinimas, degustavimas; varškės gaminimas. „Močiutės virtuvėje“: arbatų degustacija, arbatžolių atpažinimas, susipažinimas kokias ligas kokia žolelė gydo. Su vaikais gamina duoną, kūčiukus, obuolių pyragą, kepa sausainius ir kt. Žaidžia žaidimus: kruopų atpažinimo, dėlionės apie sveiką maistą.

Atsižvelgiant į privalomuosius vaikų maitinimo reikalavimus ir sveikos mitybos principus **VšĮ „Sveikatai palankūs“** konsultuoja ugdymo įstaigas, kuria valgiaraščius, technologines korteles kurios ne tik atitinka jau dabar galiojančias normas ir privalomus reikalavimus, bet patiekalai šiuolaikiški, lengvai pagaminami, skanūs. Šviežių daržovių ir vaisių vaikai gauna su kiekvienu valgymu, atsisakyta menkaverčių patiekalų ir produktų. Žinoma, atsižvelgiame ir į kiekvienos ugdymo įstaigos individualius poreikius.

VšĮ „Sveikatai palankūs“ 2016 metais pradėjo pilotinį projektą „Sveikatai palanki ugdymo įstaiga“ (daugiau informacijos galima rasti: <http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankiu-ugdymo-istaigu-tinklas/>), kurio tikslas atkleisti visuomenei, atsakingoms institucijoms daugiau aktualijų susijusių su vaikų maitinimu ir inicijuosime realius pokyčius šioje srityje.

4. Probleminė sritis ir iniciatyvos/projektinės idėjos, kurios turėtų būti įgyvendinamos sprendžiant iškilusias problemas

Neformalusis švietimas – tai ne paprastas laisvalaikio praleidimas. Tai malonus ir įdomus žinių, įgūdžių ir kompetencijų įgijimo būdas. Neformalusis švietimas nėra pažinimas dėl pažinimo, jo paskirtis – tenkinti poreikius, kurie užtikrina gyvenimo kokybę dabar ir ateityje [15].

Vienas iš Valstybinės švietimo 2013–2022 metų strategijos (projekto) tikslų – kuo labiau plėtojant vaikų ir jaunimo neformaliojo švietimo aprėptį suteikti jiems palankiausias galimybes išskleisti individualius gebėjimus ir įgyvendinti specialiuosius ugdymosi poreikius [15].

Tačiau švietimo dalyviai, tyrėjai ir vertintojai kaip pagrindines neformaliojo švietimo kokybės problemas Lietuvoje įvardija: nepakankamai veiksmingą organizavimą, nepakankamą prieinamumą



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

bei finansavimą. Aktualūs yra neformaliojo vaikų švietimo kokybės užtikrinimo, neformaliojo vaikų švietimo programų pasiūlos ir paklausos disproporcijų klausimai [15].

2014 metais atlikus valstybinį auditą buvo nustatyta, kad **neformaliojo mokinių švietimo stebėseną yra nepakankama, kad būtų galima priimti įrodomais pagrįstus sprendimus dėl neformaliojo švietimo plėtros**. Švietimo ir mokslo ministerija nerenka duomenų, kiek mokinių dalyvauja neformaliojo švietimo veiklose vykdomose bendrojo ugdymo mokyklose. Ministerijos atstovo teigimu, šiuo metu ieškoma galimybių ir būdų dėl šių duomenų rinkimo. Pvz.: švietimo paslaugų teikėjai pateikia duomenis, kiek mokinių lanko užsiėmimus, o vienas mokinys gali lankyti juos keliose įstaigose, todėl iš tiesų mokinių, dalyvaujančių neformaliajame švietime, skaičius yra mažesnis. Taip pat savivaldybėse yra pasigendama sukurtos bendros neformaliojo švietimo veiklose dalyvaujančių mokinių apskaitos sistemos. Šiaulių ir Klaipėdos miesto savivaldybės mokinių netikslios apskaitos problemą numatė spręsti nuo 2015 m., įvedus elektroninį mokinio pažymėjimą. Tai galėtų būti geras pavyzdys kitoms savivaldybėms [16].

Taip pat nustatyta, kad šalies mastu nėra žinoma, kiek iš viso lėšų skiriama neformaliajam mokinių švietimui - Švietimo ir mokslo ministerija neturi informacijos apie visas lėšas, skirtas neformaliajam mokinių švietimui. Jeigu būtų renkami tikslūs ir išsamūs duomenys apie neformaliojo švietimo veiklose dalyvaujančius mokinius, neformaliojo švietimo paslaugų teikėjus, skiriamas lėšas, Švietimo ir mokslo ministerija galėtų tikslingiau organizuoti šio švietimo plėtrą [16].

Audito metu buvo vertinama ar neformaliojo švietimo įstaigų tinklas užtikrina prieinamumą visiems mokiniams, ypač kaimo vietovėse ir socialinės atskirties grupių vaikams, ar neformaliojo ugdymo veiklą pasiūla pagal mokinių / tėvų poreikius tampa įvairesnė. Audito metu nustatėme, kad 2011–2013 m. bendrojo ugdymo mokyklose neformaliojo ugdymo užsiėmimus vidutiniškai lankė apie 57 proc. mokinių. Audituojamu laikotarpiu (2011-2013 m.) savivaldybių įsteigtų neformaliojo mokinių švietimo įstaigų skaičius sumažėjo (3,4 proc.), mažėjo ir šių mokyklų organizuojamose veiklose dalyvaujančių mokinių (2,4 proc.). Pažymėtina, kad 2011–2013 m. laikotarpiu ypač (apie 7 proc.) sumažėjo dalyvavimas mokinių, priklausančių socialinės atskirties grupėms, kuriems neformalusis vaikų švietimas labai aktualus [16].

Savivaldybės vis mažiau mokinio krepšelio lėšų, skirtų neformaliajam mokinių švietimui, panaudojo tikslingai. Nustatėme, kad savivaldybės perskirstė ir vis mažiau lėšų panaudojo tikslingai neformaliajam mokinių švietimui. 2013 m. 12 savivaldybių neformaliajam švietimui skyrė tik iki 15 proc. rekomenduotos sumos. Savivaldybės nurodė, kad mokinio krepšelio lėšos buvo perskirstomos ir naudojamos įgyvendinti bendrojo ugdymo mokyklų, kurioms mokinio krepšelio lėšų nepakako, bendruosius ugdymo planus. Audito metu buvo patikslinta Mokinio krepšelio lėšų apskaičiavimo ir paskirstymo metodika – nuo 2015-01-01 apribotas lėšų perskirstymas kitoms veikloms [16].

Neformaliojo mokinių švietimo įstaigų materialinė bazė ir ugdymo aplinka ne visada atitinka nustatytus reikalavimus ir mokinių lūkesčius. Švietimo įstatyme nurodyta, kad mokymosi aplinka mokykloje ir mokymosi krūvis turi atitikti higienos normas ir teisės aktų nustatytus mokinių saugos bei sveikatos reikalavimus ir laiduoti švietimo programų vykdymą. Neformaliojo ugdymo kokybę menkina nepatraukli materialinė bazė ir ugdymo aplinka – pasenęs, nekokybiškas inventorių, apleistos ir nešildomos patalpos. Sporto būrelius lankančių mokinių tėvams rūpi jų saugumas, todėl



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

jie lūkesčius dėl kokybiško inventoriaus, tinkamos laisvalaikio aplinkos tiesiogiai sieja su vaiko sveikata ir jo saugumu [16].

Apibendrinant neformaliojo švietimo situaciją Lietuvoje galima teigti, jog šios veiklos teisine ir reguliavimo prasme situacija yra dar gerokai tobulintina, nes trūksta efektyvesnio tarp institucinio bendradarbiavimo, kas užtikrintų geresnę neformaliojo švietimo kokybę ir plėtrą. Apibendrinant neformalųjį švietimą instituciniame lygmenyje, galime daryti atsargią išvadą, jog situacija yra pakankamai gera, nes atskirų ugdymo įstaigų administracijos, pedagogų ir vaikų tėvų pastangomis yra palaikomas ganėtinai aukštas neformaliojo švietimo lygis jiems aktualioje ugdymo įstaigoje.

Literatūros šaltiniai

- [1] Strazdienė, N. Vaikų sveikos mitybos įpročių ugdymas pradinėje mokykloje: mokytojų nuomonė. Tiltai. 2014, 1.
- [2] Cecchini, M., Sassi, F., Lauer, J. A., Lee, Y., Guajardo-Barron, V., Chisholm, D. Tackling of unhealthy diets, physical inactivity, and obesity: health effects and cost-effectiveness. Lancet. 2010.
- [3] Lagūnaitė, R., Zaborskis, A. Ar vaikų mitybos gerinimo programos yra veiksmingos: sisteminė straipsnių apžvalga. Visuomenės sveikata. 2011, Nr. 4 (55): 18–29.
- [4] Lietuvos Respublikos Seimo nutarimas dėl valstybės pažangos strategijos „Lietuvos pažangos strategija „Lietuva 2030“. 2012 m. gegužės 15 d. Nr. XI-2015.
- [5] Jaunimo reikalų departamentas prie Socialinės apsaugos ir darbo ministerijos. Prieiga per internetą: <http://www.jrd.lt/jrd-veiklos-naujienos/vienas-svarbiausiu-prioritetu-europos-sajungoje-vaiku-ir-jaunimo-sveikata> [žiūrėta: 2017 m. vasario mėn.].
- [6] Įsakymas dėl vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose 2014–2017 mokslo metais strategijos patvirtinimo. 2014 m. balandžio 30 d. Nr. 3d-250.
- [7] Įsakymas dėl pieno vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programos įgyvendinimo 2015–2016 mokslo metais strategijos patvirtinimo. 2015 m. birželio 18 d. nr. 3d-519.
- [8] Įsakymas dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo. 2011 m. lapkričio 11 d. Nr. V-964. (redakcija 2015 m. rugpjūčio 27 d. Nr. V-998).
- [9] Įsakymas dėl rekomenduojamų paros maistingų medžiagų ir energijos normų tvirtinimo pakeitimo. 2016 m. birželio 23 d. Nr. V-836
- [10] Petrauskienė, A., Albavičiūtė, E., Žaltauskė, V., Navardauskaitė, T. Penkių didžiųjų Lietuvos miestų pirmųjų mitybos įpročiai. Visuomenės sveikata. 2012/4(59).
- [11] Šopagienė, D., Strukčinskienė, B., Stasiuvienė, D., Jurgaitienė, D., Pačiauskaitė, I., Neverduskaitė, G. Ikimokyklinio amžiaus vaikų mitybos ypatumai Klaipėdos mieste. Visuomenės sveikata. 2013, 23 tomas, Nr.1, p. 37-41
- [12] Vaikų mityba. Prieiga per internetą: <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/vaiku-mityba> [žiūrėta: 2017 m. vasario mėn.].



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Innovative teaching methodology of health friendly nutrition development and practice in pre-primary and primary education (HealthEDU) Project ref. No.:2016-1-LT01-KA201-023196

- [13] Sveikatos želmenėliai. Apie asociaciją. Prieiga per internetą: <http://www.szemeneliai.lt/apie-mus> [žiūrėta: 2017 m. vasario mėn.].
- [14] Socialinės atsakomybės projektas „sveikatai palankūs“. Prieiga per internetą: <http://sveikosmitybosstandartas.lt/sveikatai-palankus/> [žiūrėta: 2017 m. vasario mėn.].
- [15] Paurienė, L. Neformaliojo ugdymo aktualijos. Švietimo problemos analizė. 2012 m.
- [16] Valstybinio audito ataskaita. Kaip organizuojamas neformalusis mokinių švietimas. 2015 m. vasario 4 d. Nr. VA-P-50-3-1



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union