

Straipsniai Bendri straipsniai

Kodėl Lietuvoje daugėja sergančių vaikų?

2016-11-08

Like 0

Tweet

Share



Raminta BOGUŠIENĖ, maisto technologė

Lapkričio 8-ąją minima Europos sveikos mitybos diena, kurios metu visoje Europoje primenama apie mitybos reikšmę suaugusiųjų ir vaikų gyvenime. Sąmoningi tėvai supranta, kad vaikų sergamumas nutukimu, širdies ir kraujagyslių ligomis dažniausiai priklauso nuo gyvenimo būdo, taigi, ir nuo mitybos.



Tėvai apie vaikų maitinimo problemas ugdymo įstaigose

„Nebegaliu daugiau žiūrėti, kaip maitinami pradinės mokyklos vaikai. Nežinau, kur reiktų kreiptis, kad mokykloje pradinukams nustotų pardavinėti saldintus gėrimus, sultis, limonadus, nebesiūlytų picų, saldžių čirvinių blynų. Nuo rugsėjo pradžios sūnus lanko pradinę mokyklą ir neteko girdėti, kad valgykloje būtų verdama arbata arba kompotas. Visi gėrimai tik iš pakelių, nori gerti – pirk šaltąją arbatą ar sultis“, – susirūpinusi rašo pradinuko mama.

„Vaikų darželyje pusryčiams duodamas virtas kiaušinis, marinuoti žirneliai ir... majonezas! Vaikui nustatytas atopinis dermatitas ir alergija beveik visiems grūdams, todėl peržiūriu darželio meniu ir randu parašyta: burokėlių salotos su sūriu (sūris fermentinis ir sumaišytas su majonezu). Meniu majonezas neįvardintas, bet auklėtojos sako, kad majonezo būna, bet tik „mažai“, arba grietinė. Ar burokėliai yra suderinami su fermentiniu sūriu ir majonezu? Kiauliena daug kur pakeista vištiena ar kalakutiena – tai gerai, bet visi mėsos kukuliai patiekiami su padažu (kuris greičiausiai iš kvietinių miltų ir grietinės), o po to stebimasi iš kur tiek alergišku vaikų. Beje, prie košių duodama balto batono rieklė, prie sriubų taip pat duona arba batonas“, – rašo darželinuko mama.

Ką apie tai mano specialistai?

Deja, reali vaikų maitinimo situacija nėra palanki vaikų sveikatai. Net vaikams kyla klausimas, kodėl klasėse, valgyklose iškabinta sveikos mitybos piramidė, kurioje tik mažą dalį užpildo „nesveikatos šaltiniai“, o jie yra maitinami picomis, bandelėmis, saldžiais gėrimais. Perspektyviniuose valgiaraščiuose, kuriais vadovaujasi didžioji dauguma Lietuvos švietimo įstaigų, vyrauja rafinuotų kvietinių miltų, bulvių ir mėsos patiekalai. Jau nekalbu apie užkandžių pasirinkimo galimybes – daugeliu atveju siūlomas tik menkavertis maistas. Žinoma, vaikai ir kai kurie tėvai patenkinti tokia mityba – skanu, vaikai valgo, viską suvalgo, nori dar. Virėjams, manau, ir patogu – nereik nieko naujo mokytis, eksperimentuoti, stengtis.

Majonezas paprastai susideda iš rafinuoto aliejaus, rafinuoto cukraus, rafinuotos druskos, kiaušinių miltelių, modifikuoto krakmolo, maisto priedų ir vandens mišinio. Tai stipriai perdirbtas maisto produktas, kurio aukšta energinė vertė, tačiau vertingumas vaiko organizmui menkas. Šis produktas integruojamas į receptus nesusimąstant, kad tuščios kalorijos organizmui daro žalą, o natūralus produktų skonis paslepiamas po cukraus, druskos ir riebalų „paklode“.

Menui sąrašuose vis dar užsilikę batonai, riebus padažas rodo, kad dirbama pagal senas rekomenduojamas normas, kurios galiojo 16 metų. Jei vaikui davėme menkaverčių angliavandenių dozę, batoną ar rafinuotų miltų duonos rieklę, galime net nesiūlyti šviežių daržovių – vis tiek nevalgys. Batonų era pamažu baigsis – sumažintos kalorijų normos įsigalios ir oficialiai bus privalomos nuo 2018 m. sausio 1 d. Tos ugdymo įstaigos, kurios keičia valgiaraščius, juos jau derina pagal naujas normas.

Padažų sudėtyje yra ne tik sviestas ir grietinė, bet ir rafinuoti kvietiniai arba kiti aukščiausios rūšies miltai, taip pat druska arba cukrus, o kotletuose dalis mėsos dažnai pakeičiama tiesiog batonu. Valgant tokiomis kiekiomis rafinuotus kvietinius miltus, turėtų nestebinti alergijų protrūkis, juk bandelės, batonai – kasdienė mūsų vaikų mitybos dalis, nors ir neprieštaraujanti vaikų maitinimo teisės aktams. Kalbame apie įvairumą, o valgome faktiškai vien kvietinius rafinuotus gaminius...

Kviečių švietimo įstaigas peržiūrėti meniu, susimąstyti ar patiekalai, kuriuos siūlome vaikams yra iš tiesų sveikatai palankūs, siekti teigiamų pokyčių ir vaikų sveikatos bei gerovės.

Menkaverčiai gardumynai – iš tėvų rankų

Menkaverčiai užkandžiai, kuriuos tėvai patys pasiūlo savo vaikui, taip pat yra opi problema. Kai kalbama apie priešpiečius, pavyzdžiui, ikimokyklinio ugdymo įstaigoje, neretai tėvai sako, kad vaikas priešpiečiams gauna tik vieną sausainį ar jogurtą, tai jie privalo įdėti vaikui užkandžių. Kiti tėveliai teigia, kad užkandžių (sausainėlių, guminukų, saldainių ir pan.) įdėjimas į darželius skatina vaikų dalijimosi įpročius.

Ką apie tai mano specialistai?

Pirma, nesuprantamas noras vaikams įdėti maisto į darželį, kuriame vaikai maitinami 3 kartus per dieną. Dažnas užkandžiavimas veda prie to, kad vaikai nevalgo pilnaverčio maisto. Jei vaikas prieš pagrindinį maitinimą užkąs sausainių, natūralu, kad nebevalgys daržovių.

Antra, kai tėvai įbruka visiškai nevertingus gardumynus savo vaikams, žinoma, juos valgo ir jų draugai.

Trečia, jei visgi bijote, kad vaikai nebus sotūs (nors šiais laikais sergama ne maisto trūkumo, o nuo pertekliaus), verčiau įdėkite morką ar obuolį.

Ketvirta, mokykite vaikus dalytis meile, o ne menkaverčiais „gardumynais“, kurie teikia vaiko organizmui ne naudą, o žalą.

Matau, kad užkandžiavimo menkaverčiu maistu problema gajai visoje Lietuvoje, nes tėveliai nesuvokia pasekmių. Pirmą, pratindami vaiką prie menkaverčio maisto vartojimo ne tik darote žalą savo vaikui, bet ir kitiems vaikams, nes vaikai dalijasi.

Nesakau, kad vaikai neturi paragauti prastų saldumynų, tas neišvengiama, bet tai turi būti itin retomis progomis, o ne kasdien. Vaikai turi pažinti prastą maistą, kad gebėtų sąmoningai pasirinkti gerą ir sveikatai palankų, bet, jei prasti skanumynai brukami iš pačių tėvėlių rankų, vargu ar vaikas valgys žirnį iš sodo.

Kviečių visus susimąstyti ir formuoti vaikams sveikatai palankios mitybos įpročius, juk mes, suaugusieji, esame atsakingi už vaikų mitybos raštingumo ugdymą, tad būkime



Raminta Bogušienė

teisingu pavyzdžiu. Ugdykite vaikų mitybos sąmoningumą ir sudarykite jų sveikatai palankaus maisto pasirinkimo sąlygas.

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.

Spalio 1 d. pradėtas įgyvendinti *Erasmus+ KA2* tarptautinis projektas „Sveikatai palankios mitybos inovatyvus 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, mokyimo įstaigų personalo sveikatai palankios mitybos įpročius, teigiamas nuostatas, ugdyti ir skleisti sveikos mitybos ir gyvenamos 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.



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, tarptautinio projekto *HealthEDU* turinio kuratorė, sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo propagautoja, sveikatos specialistė, maisto technologė. Tel. 8 645 17 472, el. paštas raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt.

Susiję:

- Guminukai vietoj vakarienės?
- 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