SVEIKATAI PALANKUS

Pranešimas spaudai
2019-01-16

Mitybos pokyčiai ugdymo įstaigose: bendras tikslo siekimas davė teigiamų rezultatų

Praėjusių metų rugsėjo 1-ąją Lietuvos ugdymo įstaigose įsigaliojo nauji vaikų maitinimo standartai. Netylančios diskusijos apie sunkumus pratinant vaikus prie sveikos mitybos, kylant tėvų pasipiktinimui, nerimaujant pačių įstaigų darbuotojams, šiandien akivaizdu viena – kartu galima nuveikti labai daug. Šiandien daugybė vaikų darželiuose ir mokyklose valgo daržoves, geria vandenį, mityboje dominuoja tausojantys patiekalai, teigiama, kad vaikai mažiau serga.

Apklausus daugiau nei 70 ugdymo įstaigų iš visos Lietuvos, kurios dar 2017-aisiais metais į savo valgiaraštį įtraukė tam tikrus patiekalus, o nuo rugsėjo mėnesio dar tobulino meniu, remdamosis knyga „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“, įsigytais specialiais perspektyviniais meniu variantais ar naujomis el. technologinėmis kortelėmis susikūrė meniu patys, išsiaiškinta, jog mažais žingsneliais judama į priekį tam, kad ant vaikų stalo būtų kuo sveikesnis maistas. Tiesa, nedaugelis žino, kad pokyčiai prasidėjo jau gerokai anksčiau.

„Didžiulė klaida, jog daugelis mano, kad vaikų maitinimo pokyčiai įvyko staiga. Jie vyksta maždaug nuo 2011-ųjų metų. Jau prieš porą metų sumažintas druskos ir cukraus kiekis gaminamuose patiekaluose, išimti iš dalies hidrinti riebalai. Šio tikslo link keliaujama buvo ne vienerius metus. O dabar valgiaraščių pasikeitimai ypatingai matomi darželiuose, lyginant su tuo, kas buvo prieš keletą metų.

Tačiau esu tikra tai tik pradžia, dar laukia daug darbų. Viena, kad vaikai valgytų maistą pagamintą iš kokybiškų, sezoninių, ekologiškų žaliavų, antra, kad visas maistas būtų pagamintas naudojant maistines savybes tausojančią ir efektyvią įrangą, trečia, kad maistas būtų skaniai ir patraukliai pateiktas, o taip pat ne tik ugdymo įstaigose, bet ir šeimose susiformuotųsi sveikatai palanki valgymo kultūra“, – sakė R. Bogušienė.

Esminiai pokyčiai – cukrus ir daržovės

Apklausos rezultatai atskleidė, jog dauguma ugdymo įstaigų įžvelgia panašius naujos maitinimo tvarkos privalumus – sumažintas cukraus ir druskos kiekis, padidintas daržovių ir vaisių racionas, iš valgiaraščių išnykę saldinti gėrimai, atsirado viso grūdo produktų. Vaikai geria vandenį, nesaldintas arbatas, taip praturtindami organizmą reikalingu vandeniu, o ne cukraus pertekliumi.

„Svarbu žinoti, jog į arbatą niekas nedraudžia įdėti cukraus, galima iki 5 g/100 g. Tačiau vaikų maitinimo apraše yra punktas, kuris nurodo, kad kartu su pagrindiniais patiekalais

VšĮ "Sveikatai palankus"
Registracijos adresas: Studentų g. 12-82, Kaunas
Įmonės kodas: 304193293
Bankas: DNB bankas
Sąskaitos Nr.: LT754010051003632472
Banko kodas: 40100
Mob.: +370 645 17472
El. paštas: info@sveikataipalankus.lt
www.sveikataipalankus.lt

vaikai negali gauti gėrimų su pridėtiniu cukrumi ir sulčių, todėl per pusryčius, pietus ir vakarienę vaikai geria – vandenį, nesaldintą arbatą arba kompotą su natūraliais vaisiais ir uogomis be pridėtinio cukraus. Tačiau prie užkandžių, kur pavyzdžiui yra priešpiečių maitinimas, tarkim bandelė su sultimis, galima“, – pasakojo R. Bogušienė.

Taip pat teigiamai vertinamas vaikų pratinimas prie daržovių. Anot ugdymo įstaigų atstovų, visi vaikai yra skirtingi, tad ir vertinimas negali būti vienareikšmis – kalbant apie daržoves, yra vaikų, kurie nenoriai valgo daržoves, tačiau gerokai daugiau vaikų ne tik pradėjo jas valgyti, bet ir pamėgo.

R. Bogušienės nuomone, pokyčiai, susiję su daržovėmis vieni iš sudėtingiausių visomis prasmėmis. Virtuvės darbuotojams atsirado daugiau darbo, o ir daugeliui vaikų daržovės ne pats mylimiausias pasirinkimas. Tai didelis iššūkis dar ir dabar, kurį būtina spręsti pasitelkiant švietimą ir naujas maisto gaminimo technologijas. Taip pat specialistė pabrėžė, jog viso grūdo miltai ir kruopos yra tik rekomendacija, tačiau daug kur matoma, kad jų suvartojimas ir integracija į valgiaraščius tikrai padidėjo. Visuose darželiuose bent kartą per savaitę vaikai valgo žuvį, daug kur net sutinkama kartą per 15 dienų – lašiša.

Pastebi net sumažėjusį sergamumą

Vienas iš pagrindinių pokyčių, jog didžioji dalis patiekalų, kuriuos vaikai valgo yra tausojantys. Tausojantis patiekalas – tai maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekcinėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tokie patiekalai dažniausiai gaminami konvekcinėse, kurias turi daugiau nei 75 proc. apklaustųjų, tačiau nelieka nepastebėti prašymai apmokyti naudotis įranga ir nusiskundimai, kad ne visose įstaigose stovi kokybiška konvekcinė krosnis ar kita įranga.

Tausojantys patiekalai yra naudingi organizmui, nes taip išvengiama kancerogeninių medžiagų ir daugiau išsaugoma vertingų maistinių savybių. Priešingai nei kepti riebaluose, apskrudę ir apdegę patiekalai. Iki šiol buvo tik 50 proc. visų pietų valgių darželiuose tausojantys, o dabar pusryčių, pietų, vakarienės ir priešpiečių patiekalai turi būti ne mažiau kaip 80 proc. tausojantys.

R. Bogušienė džiaugiasi, jog ne viena ugdymo įstaiga pažymėjo, jog šiais metais pastebimas mažesnis vaikų sergamumas. „Manau geriausia tai, kad ne iš vienos įstaigos sulaukiame atsiliepimų, kad vaikų virškinimo sistema veikia geriau, vaikai mažiau serga. Ar tai susiję su maistu, turėtų atsakyti atsakingos institucijos, bet tikėtina, kad pokyčiai teigiamai prisideda prie mūsų vaikų sveikatos išsaugojimo“, - sakė mitybos specialistė.

Pasigendama šeimų įsitraukimo

Anksčiau darželiuose ne retai vaikai valgydavo iš namų atsineštus menkaverčius užkandžius (guminukus, sausainius, saldainius, kramtomąją gumą, trapučius ir kt.). Tėveliai ir darželių personalas stebėdavosi, kad po tokių užkandžių vaikai nevalgydavo nei sriubos, nei salotų, o neretai maisto beveik nepaliesdavo.

„Jeigu tarp valgymų vaikai gauna saldumynų, tai gadina natūralaus skonio suvokimą ir sveikas maistas vaikui tampa neskanus, gaunamos papildomos menkavertės kalorijos. Dabar į darželius vaikai sveikatai nepalankaus maisto iš namų neštis jau negali ir tai vertinčiau teigiamai. Ko gali vaikui trūkti, kai maistą darželiuose gauna šiltą ir šviežiai ruoštą mažiausiai 3 kartus per dieną?“, – retoriškai klausia R. Bogušienė.

Ar galima tikėtis teigiamų pokyčių, jeigu vaikai prie sveiko ir pilnaverčio maisto pratinami tik ugdymo įstaigoje? Ugdymo įstaigų atstovų nuomone, apie teisingos mitybos įpročius reikia šviesti ne tik virėjus bei įstaigos darbuotojus, bet ir tėvelius. Pastebėta, jog daugelis vaikų prie pokyčių pripranta gana greitai, tačiau nemaža jų dalis kasdien sugrįžta prie blogų įpročių iš karto grįžę namo.

R. Bogušienės nuomone, ugdymo įstaigos gali tapti teigiamu pavyzdžiu, skatinti vaikus į sveikatai palankų maistą žvelgti kitomis akimis, tačiau reikalingas ir šeimų bendradarbiavimas. Anot jos, šiuo atveju bendros pastangos yra būtinos, todėl nuolat vykdomos edukacijos VšĮ „Sveikatai palankus“ visuomenei, specialistams ir vaikams. Taip motyvuojama rinktis sveiką mitybą kasdien.

Ugdymo įstaigų specialistai dalyvautų mokymuose

Prieš daugiau nei keturis mėnesius buvo galima tik spėlioti, kokie didžiausi iššūkiai laukia ugdymo įstaigų darbuotojų ir, žinoma, vaikų. Šiuo metu dauguma įstaigų jau tiksliai žino, ką būtų galima tobulinti.

Beveik visi apklaustieji išreiškė norą dalyvauti mokymuose, kuriuose virėjai ir kiti atsakingi darbuotojai galėtų gilinti žinias apie sveikatai palankią mitybą. Daugelis ugdymo įstaigų atviravo, jog pereinamasis laikotarpis buvo kiek per trumpas, nebuvo laiko adaptacijai tiek vaikams, tiek virėjams. Taip pat apklausoje dažnai minima ir tai, jog ugdymo įstaigoms reikalingas specialus valgiaraštis alergiškiems vaikams. Pripažįstama, jog kartais ugdymo įstaigos susiduria su dar vienu iššūkiu – ne visuomet tiekėjai turi patiekalams reikalingus produktus.

„Kokybiškų žaliavų tiekimo užtikrinimas, įstaigų aprūpinimas efektyvia ir naujomis technologijomis grįsta gamybos įranga bei prie jos pritaikytomis technologinėmis kortelėmis, apmokymai specialistų, švietimas ugdymo įstaigų bendruomenės ir vaikų sekantys žingsniai, kurie ves prie kokybiško, sveikatai palankaus maitinimo užtikrinimo ir padės sutaupyti ir

efektyviau vykdyti maitinimą Lietuvoje“, - svarstė maisto technologė ir VšĮ „Sveikatai palankus vadovė Raminta Bogušienė.

Visi norintys dar gali užpildyti klausimyną ir dalyvauti konkurse ir iš visų atsakiusių ugdymo įstaigų būrtų keliu bus atrinktas laimėtojas, kuris gaus dovanų – visus mūsų leidinius. Klausimyno anketa čia: https://goo.gl/nD2Dmv

Parengė: VšĮ „Sveikatai palankus“ (info@sveikataipalankus.lt, 860910833) komanda rengia individualius mitybos planus ir valgiaraščius ugdymo įstaigų, globos namų, ligoninių maitinimo organizatoriams; konsultuoja, kaip pagaminti ne tik saugų, kokybišką, ekologišką, bet ir sveikatai palankų maisto produktą, kuria tokių maisto produktų receptūras, technologines korteles.