Pranešimas spaudai

2017-11-29

**NAUJAS MENIU – IŠŠŪKIS VISAI DARŽELIO BENDRUOMENEI**

„**Mano vaikas košių nevalgo! Daržovių lėkštę stumia nuo savęs kuo toliau! Žuvies kvapo tiesiog pakęsti negali!**“ **Dažnas tokias tėvų kalbas girdime artimoje aplinkoje ar net savo namuose. Tačiau ar žinome, kaip tai pakeisti? Ar suvienijus bendras mūsų, tėvų ir ugdymo įstaigų atstovų jėgas vaikas pamils sveikatai palankų maistą? Mes drąsiai galime atsakyti – tikrai taip.**

Kauno lopšelis-darželis „Pagrandukas“ – dar viena ugdymo įstaiga, pradėjusi keisti vaikų maitinimą į sveikatai palankų. Pasitelkęsveikatai palankaus maisto technologės Ramintos Bogušienės knygą „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ darželio dietistai sėkmingai keičia meniu, įtraukdami kuo daugiau sveikatai palankaus maisto.

„Teigiamas požiūris į įvairius pokyčius paprastai formuojasi ilgai, į mitybos – taip pat. Seniai domiuosi sveikatai palankia mityba, suprantu jos svarbą sveikatos išsaugojimui. Sveikos mitybos įgūdžius formuoti reikia pradėti nuo kūdikystės, jau seniai yra pastebėta, jog žmogus valgys tai, ką paragaus kūdikystėje iki dviejų metų. Todėl subūriau iniciatyvių darbuotojų komandą, kuri įsitraukė į respublikinį darnaus vystymosi projektą, kuriame dalyvaujame penkerius metus, viena veiklos sričių – mitybos gerinimas įstaigoje“, – sako Kauno lopšelis-darželis „Pagrandukas“ direktorė Vida Bakutienė.

**Ne viskas iš pirmo karto**

Kauno lopšelio-darželio „Pagrandukas“ dietistė Indrė Ridikaitė sako, kad iš valgiaraščio staiga nedings visi patiekalai, kurie bus pakeisti vien tik tausojančiais. Tai sukeltų stresą ir vaikams, ir tėvams, ir darželio darbuotojams. Visgi tvirtais žingsniais, pamažu ugdymo įstaiga eina link sveikatai palankesnės mitybos įpročių suformavimo.

„Stengiamės po truputėlį į vaikų meniu įtraukti kuo daugiau sveikatai palankesnio maisto, tausojančiu gamybos būdu pagamintų patiekalų, todėl ši metodinė knyga tikrai didelė pagalbininkė. Bandome vienus patiekalus keisti kitais, pagal galimybes atsirenkame iš knygos naujus, dar nemėgintus patiekalus“, – sako ugdymo įstaigos dietistė.

Pasak specialistės, pagrindiniai kriterijai, renkantis patiekalus, yra darbo praktikos metu stebėti produktai, kuriuos vaikai mažiau ar daugiau mėgsta valgyti. Taip pat žiūrima, kad nebūtų per daug sudėtinga pagaminti patiekalą dideliam darželiui, išsaugant visas maistines, skonines ir vaizdines patiekalo vertes. Atsižvelgti tenka ir į tai, kokius produktus galima užsisakyti iš tiekėjų. Darželis džiaugiasi, kad įstaigos daryti maisto produktų pirkimai leidžia pasirinkti pakankamai platų asortimentą, todėl, nors ir ne visus, bet daugumą patiekalų galima gaminti pagal šioje knygoje rekomenduojamus receptus.

„Tiesa, nuomonių išgirstame įvairiausių: tiek iš tėvų, tiek iš darbuotojų. Vieniems nelabai rūpi, kuo maitinasi vaikas, svarbu, kad būtų sotus ir pavalgęs, tačiau tie, kurie domisi ir labiau gilinasi į vaikų mitybą, sveikesnį maistą ir patys stengiasi sveikiau gyventi, tikrai džiaugiasi ir palaiko, sulaukiame daug teigiamų atsiliepimų“, – džiaugiasi I.Ridikaitė.

Sunkiausia pakeisti požiūrį, kad sveikesnis maistas ne toks skanus, kad vaikai nevalgys ir liks alkani.

„Šituo klausimu dirbame ir stengiamės jau ne vienerius metus, tačiau įstaigoje galima gaminti patį sveikiausią maistą, jeigu šeimoje nėra einama prie sveikesnės mitybos, sunku kažką pakeisti. Todėl ir reikia apie tai kalbėti, šviesti, viešinti, kad kuo daugiau žmonių apskritai susirūpintų savo mityba“, – įsitikinusi lopšelio-draželio „Pagrandukas“ dietistė.

**Vaikus reikia sudominti**

Į skirtingus patiekalus kiekvienas vaikas reaguoja vis kitaip.

„Svarbiausia, kad jiems įdomu matyti naujus patiekalus, kitaip pateiktus, įdomesnius ir spalvingesnius, kuriuos tikrai norisi bent paragauti ir jeigu kurio nors produkto anksčiau nelabai noriai valgydavo (nes visiems žinoma, kad dažniausiai vaikams nelabai prie širdies šviežios daržovės ar troškiniai), tai dabar paragavę nustemba, kad ir toks maistas gali būti skanus“, – patirtimi dalijasi dietistė Indrė Ridikaitė.

Specialistė sako tikinti, kad palaipsniui einant link sveikatai palankesnio maisto, bus pasiekta, kad vaikai, tėveliai ir visa bendruomenė turėtų tik teigiamą požiūrį į sveikesnę, palankesnę sveikatai mitybą. Juk taip smagu girdėti, kai vaikai eidami pro darželio virtuvę dėkoja už skanų maistą virėjoms, kurios be galo stengiasi ir išgyvena dėl kiekvieno pagaminto naujo patiekalo.

Pakitusiu valgiaraščiu džiaugiasi ir darželinukų tėvai. Pasak jų, maistas darželyje ne tik skanus, įvairus, bet ir sveikas. Vaikai mėgsta košes, troškinius, vaisius ir daržoves. O dažnas nesidrovi ir pakartoti.

„Žingsnis po žingsnio einame į priekį, informuojame tėvų bendruomenę, skatiname pedagogus ir kitus darbuotojus, dirbančius su vaikais, skirti vis didesnį dėmesį ugdytinių mitybos procesui. Gerų norų dažnai neužtenka, tenka susidurti su nesupratimu, pasipriešinimu, neveikimu. Tačiau pozityvūs veiksmai visada atneša gėrį, nors ir iš lėto. Svarbu nenuleisti rankų ir veikti, suprasti veiklos naudą vaikų sveikatai, tuo pačiu ir gerovei. Juk dažno iš mūsų vaikai, anūkai, giminaičiai lanko ikimokyklines įstaigas arba lankys, negi mes, suaugę, nelinkime jiems laimės, sveikatos, gerovės? Suaugusieji, pamąstykime apie tai!”, – sako lopšelio-darželio „Pagrandukas“ direktorė.

**Ar tikrai sveikas maistas – brangesnis?**

Dažnai girdime, kad sveikas maistas – ne kiekvienam. Tėveliams – brangu, ugdymo įstaigoms – nėra galimybės įsigyti brangesnių produktų. VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė, sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo propaguotoja, sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė įsitikinusi, kad kartais geriau turėti mažiau, bet pirkti grynus produktus ir iš jų gaminti sveikatai palankius patiekalus.

„Dažnai girdžiu, kad sveikas maistas yra brangus, o kai paklausiu jaunų tėvelių, jei turėtų pinigų, kokį maistą pirktų ir valgytų, dažnas atsako, kad valgytų kavinėse, pirktų produktus iš ekologiškų skyrelių ir pan. Visi puikiai žino, kad kavinėse vaikų meniu nerasime nieko sveikatai palankaus: bulvytės fri, hamburgeriai, koldūnai, pieniški saldūs kokteiliai ir pan. O ekologiški maisto produktų skyreliai? Dažnai juose randami produktai negryni (obuoliai, kruopos, šviežia žuvis, daržovės), o stipriai perdirbti, kuriuose daug cukraus, druskos, rafinuotų riebalų (sausainiukai, saldainiukai, padažai, bulvių traškučiai ir pan.). Ir iš praktikos galiu pasakyti, kad tėvai, kurie gali leisti mažiau, paprastai maitina sveikiau”, – sako Raminta Bogušienė.

Negana to, rengiant valgiaraščius ugdymo įstaigoms, susiduriama su įvairiomis nuomonėmis – vieni prašo brangesnių produktų, nes dar lieka pinigų, o kitiems per brangu.

„Tai gal problema ne sveikatai palankaus meniu sudaryme ir įgyvendinime, o problema produktų pirkimuose ir skirtingose kainose viename darželyje ir kitame? Žinoma, kad ekologiški agurkai ar bulvės brangesni nei įprastiniai, viso grūdo miltai taip pat, bet visur galima rasti balansą ir teikiant pirmenybę gryniems produktams. Taip pat sumažinus kalorijų normą vaikų maitinimui pakanka turimų lėšų net ir su sveikatai palankiu meniu”, – neabejoja sveikatai palankios mitybos specialistė R.Bogušienė.

„Sveikatai palankus“ siekia atkreipti atsakingų valstybės institucijų dėmesį, kad brangstant pieno riebalams, brangstant kiaušiniams turi augti ir vaikų maitinimo norma, bet ne tėvų sąskaita, o valstybė turi investuoti į sveikatos išsaugojimą.

„Kai maistas bus kaip vaistas, profilaktika, tuomet išleisime mažiau gydymui, o tai reiškia – turėsime papildomų lėšų kokybiškų ir sveikatai palankių produktų įsigijimui”, – įsitikinusi R.Bogušienė.

Ape sveiką vaikų mitybą daugiau sužinosite šventiniame seminare Alytuje, gruodžio 19 d. 15 val. (*Vlado Mirono g. 2, Daugai, Alytaus rajonas (Daugų Alytaus Vlado Mirono gimnazija). Renginys nemokamas.* ***Seminaras skirtas****– tėveliams, auginantiems ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus vaikus, taip pat jų seneliams, ugdymo įstaigos personalui, virėjoms ir dietistams. Registracija ir daugiau informacijos* <http://sveikataipalankus.lt/nemokamas-sventinis-seminaras-apie-vaiku-mityba-alytuje/>

**Parengė:** VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė, sveikatai palankios mitybos ir gyvenimo būdo propaguotoja, sveikatai palankaus maisto technologė Raminta Bogušienė, tel. 8 645 17 472, raminta.bogusiene@sveikataipalankus.l