Pranešimas spaudai

2018-01-15

**Sveikas maistas nuo mažens – raktas į sveiką ir laimingą gyvenimą**

***Kas yra sveikas maistas, kuo jis naudingas, kaip jis atrodo, kodėl reikia rinktis sveikatai palankius patiekalus – temos, kuriomis su vaikais reikia kalbėtis nuo ankstyvos vaikystės. Vaikai neturi patirties kaip maistas daro įtaką jų sveikatai, tai labiausiai pažeidžiama vartotojų grupė. Todėl ugdyti ir formuoti tinkamą vaikų požiūrį į sveikatai palankią mitybą – kiekvieno suaugusiojo užduotis.***

**Tinkamas požiūris į maistą – nuo pat vaikystės**

Daugeliui nėra naujiena, kad vaikai jaučia saiką ir intuityviai žino ką, kaip ir kiek valgyti, vos tik išvysta šį pasaulį. Atkreipkite dėmesį, kaip valgo mažyliai. Maistas jiems, tai ne tik būtinybė, bet malonumas. Jie kiekvieną kąsnį sukramto, neskuba, mėgaujasi akimirka ir tik tada deda kitą kąsnį.

„Vaikai neturi patirties kaip maistas daro įtaką jų sveikatai. Tai labiausiai pažeidžiama vartotojų grupė. Jiems nėra patrauklu šiltas pietų patiekalas, pavyzdžiui, vištienos kotletas su morkų salotomis ir grikiais. Vaikams daug patraukliau blizgantis, žvilgantis bulvių traškučių pakelis. Tai madinga, nes juos reklamose valgo turtingi, laimingi ir sėkmingi žmonės. Todėl ne toks blizgantis valgyklos maistas jų visai nevilioja. Žinoma, retas ir namuose gauna šilto ir šviežiai ruošto maisto, o ne pusfabrikačių, todėl vienai ugdymo įstaigai pakeisti jų įpročių praktiškai neįmanoma,” – sako Sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė.

Tačiau keisti blogus įpročius būtina. Dar geriau – juos ugdyti nuo mažens. Tą daro ir Kauno rajono darželio „Vaikystės lobiai” bendruomenė, tikėdama, kad sveikatai palanki mityba – laimingo vaiko pagrindas.

„Mūsų požiūriu kiekvienai ugdymo įstaigai turi būti svarbu, ką vaikai valgo, kadangi sveikatai palanki mityba lemia harmoningą vaiko augimą, darbingumą, gebėjimą mokytis, fizinį aktyvumą, stiprina imunitetą ir gerina bendrą vaiko savijautą. Todėl mes tikime, kad pradedant šviesti vaikus nuo ankstyvos vaikystės ir formuoti sąmoningą jų požiūrį į sveikatai palankią mitybą, galime padėti pagrindus sveikesnei ateities kartai, tuo labiau, kad vis daugiau atsiranda tėvų besidominčių ir praktikuojančių sveiką mitybą, todėl yra labai aktualu ką jų vaikai valgo ir patys rodo tinkamą pavyzdį. Žinoma, sveikatai palanki mityba pareikalauja daugiau sąmoningumo ir indėlio - dietistės, virėjų, auklėtojų, tėvų ir visų šių šalių bendradarbiavimo,” – sako darželio direktorė Gitana Mikutytė-Palekienė.

**Sveikas maistas – ne viskas iš karto**

Nuo gruodžio vidurio darželyje „Vaikystės lobiai” vaikai valgo pagal naująjį meniu iš Ramintos Bogušienės knygos „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“. Nors pratinimasis prie naujų patiekalų prasidėjo labai palengva, šiandien išbandytas visas 15-kos dienų valgiaraštis.

„Pasirodžius Ramintos valgiaraščių knygai, po truputį ten esančius patiekalus pradėjau integruoti į mūsų darželio meniu. Iš pradžių tai būdavo po vieną patiekalą kas antrą dieną. Supratau, kad vaikai naujoves priima gan įtariai: vieni šiek tiek paragauja, kiti nustumia į šoną, ir nedaugelis valgo kaip įprastą maistą. Esu tikra, kad tai labai priklauso nuo to, ką vaikai namuose valgo, kokie įpročiai yra jų šeimos rate. Labai greitai pasimato, kurie namuose valgo daug daržovių arba kurie daržovių valgyti visai nėra skatinami,” – sako darželio dietistė Giedrė Grigienė.

Pradžioje buvo daug nusivylimo, bet ne todėl, kad būtų neskanu.

„Kuomet ragaudavome kartu su auklėtojomis, tikrai dažnai pasidžiaugdavome, kad labai skanu, spalvinga ir sveika, bet vaikai atsisakydavo valgyti, kartais net neparagaudavo. Ypač sunku, netgi dabar, prikalbinti valgyti daržovių troškinius, daržovių kepsnelius, apkepus, į kuriuos įmaišytos daržovės. Mūsų vaikai labai mėgsta įvairius mėsos patiekalus ir daugiau grynus produktus. Tad teko suktis iš padėties. Troškinius išskyrėm į dvi dalis: mėsytė ir troškintos daržovės. Kuomet į lėkštę įdedam nesumaišytus produktus, vaikai daug mieliau valgo ir dažniau paragauja. Matau, kad pamažu vaikai pradeda priprasti prie naujų spalvų lėkštėje, pvz. prie tamsios jautienos (anksčiau darželyje jos nevalgydavome). Jautiena ir kalakutiena buvo pačių vaikų pavadintos "šašlykais" ir jie dabar su džiaugsmu sutinka šiuos mūsų patobulintus troškinius. Vis labiau valgomos oranžinė (su morkomis) ir žalia (su brokoliais ir žirneliais) bulvių košės. Aišku, dar yra keletas mįslių, kurias bandome įminti. Bet kadangi knygoje dar labai daug įvairių receptų, bandysiu surasti kitus labiau patrauklius vaikams receptus ir jais pakeisti tuos, kurių vaikai nemėgsta,” – optimizmo nestokoja G.Grigienė.

**Su vaikais reikia kalbėtis**

Darželyje su vaikais apie sveiką maistą kalbasi auklėtojos – supažindina su daržovėmis, kartu su vaikais degustuoja, pasakojama, koks maistas yra sveikas, vaikai motyvuojami ragauti, išbandyti. Vyksta nuolatinis kūrybinis procesas. Mitas, kad sveikas maistas neskanus, tikrai negalioja. Viskas priklauso nuo išradingumo ir skonių suderinimo

„Iš darbuotojų vis dažniau sulaukiam komplimentų, kad buvo labai skanu. Na, o tėveliai, matyt suprasdami, kad stengiamės dėl jų vaikų sveikatos, kantriai stebi vykstančius pokyčius ir kol kas nesiskundžia, o aš tikiuosi, kad tyliai širdyje ir pasidžiaugia,” – tikisi darželio „Vaikystės lobiai” dietistė Giedrė Grigienė.

„**J**ei vaikui atsisakius sveikatai palankaus patiekalo iš spintelės traukiame saldainius, sausainius, ar bėgame daryti sumuštinį, jis niekuomet ir nepamėgs sveiko maisto. Kartu su vaikais skaitykime ženklinimo etiketes, analizuokime sudėtį, atmeskime prastą maistą ir rinkimės kokybišką ir sveikatai palankų. Atlikdami žaismingas užduotis kartu su mažaisiais švieskite juos, skatinkite maitintis sveikai ir atpažinti maistą, kuris nenaudingas jų sveikatai,” – sako Sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė

***Iniciatyva [sveikataipalankus.lt](http://sveikataipalankus.lt/%22%20%5Ct%20%22_blank) ugdo gamintojų sąmoningumą ir skatina gaminti sveikatai palankų maistą, o visuomenę atpažinti ir rinktis tokius produktus.***

***2018 m. nepelno siekianti organizacija VšĮ „Sveikatai palankus“ ir jos direktorė maisto technologė Raminta Bogušienė vykdys dar aktyvesnę visuomenės ir maisto pramonės švietimo veiklą apie subalansuotą ir sveikatai palankią mitybą, skatins maisto pramonę gaminti sveikatai palankesnius maisto produktus.***

**Parengė:** Sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VšĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė, 864517472, raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt