

## 1. Stipri bendruomenė – raktas į sveikatai palankų maitinimą

Sveikatai palankaus vaikų maitinimo pokyčiai sėkmingai vyksta tik stipriose bendruomenėse, kur direktorė, dietistė, virėjos dirba išvien, kur tėveliai supažindinti su vaikų maitinimu ir namuose matomos pastangos, kad vaikai valgytų sveikiau: į darželį kasdieniniams užkandžiams neįdedama sausainių, saldainių ar kitų menkaverčių užkandukų. Pokyčiai akivaizdesni, kai suaugę, kurie supa vaikus, prisiima atsakomybę už vaikų maitinimą ir sudaro jam tinkamas sąlygas, nes vaikai dar neturi pakankamai žinių ir sąmoningumo, kokią įtaką maistas daro jų sveikatai.

## 2. Mitybos žinių vienodumas namuose ir ugdymo įstaigoje

Suaugę, kurie supa vaikus (tėveliai, personalas, virėjos, vadovybė), turi būti supažindinti su vaikų maitinimo aprašu Lietuvoje, rekomenduojamomis maistinėmis normomis kasdieninėje vaikų mityboje. Visi kompleksiskai turi žinoti draudžiamus maisto produktus ir maisto priedus kasdieninėje vaikų mityboje, rekomenduojamus maisto produktus, mitybos pagrindines taisykles, valgymo dažnumus, porcijų dydžius ir jų subalansuotumą. Turi būti siekiama mitybos žinių ir požiūrio vienodumo namuose ir ugdymo įstaigoje. Nieko nepasieksime, jei grįžusiam iš darželio vaikui tėtis sako: „jei čipsus ar saldinius parduoda parduotuvėje, vadinasi, sveika“.

## 3. Vaikų maitinimo tolygumai namuose ir ugdymo įstaigoje

Jei vaikai savaitgalį valgys greito maisto restoranuose ar nuolat skanaus saldinius, tortus, dešreles, fri bulvytes, sūrelius, bulvių traškučius, tai jiems pusrytinė pirmadienio košė nebus nei skani, nei patraukli, nei jos valgys. Tėveliams, personalui turi būti vedami teoriniai mokymai, grupių rūbinėse iškabinti plakatai: sveikatai palankaus maisto pasirinkimo piramidės, draudžiamų ir rekomenduojamų produktų vaikams pavyzdžiai, 10 sveikos mitybos taisyklių ir pan. Taip pat tėveliams būtų puiki pagalba, jei darželis pasidalintų sveikatai palankesnių patiekalų receptais, kuriuos tėveliai gamintų vaikams ir namuose.

## 4. Virėjos turi gaminti su meile ir gera nuotaika

Virėjai, dietistai turi būti dalyvavę kvalifikacijos kėlimo praktiniuose ir teoriniuose mokymuose, kuriuose gaunama ne tik žinių, motyvacijos pokyčiams, bet ir praktiškai išbandoma, kaip gaminti sveikai. Virėjos turi būti nusiteikusios optimistiškai, nes nuo jų meilės tam, ką daro, priklauso rezultatas – patiekalo skonis, o mažųjų neapgausime – per maistą perduodamą energiją pajaus tikrai. Būtų džiugu, jei kiekviena virėja suprastų, kad jos kuriamas maistas tarsi vaistas vaikui ir per tą maistą gali išsaugoti šimtų vaikų sveikatą. Kodėl viena virėja gali pagal tą patį receptą pagaminti skaniai, estetiškai, o kitai nepavyksta? Tai žmogiškasis faktorius – viskas priklauso nuo virėjos emocinės būsenos ir nusiteikimo.

## 5. Pasiūlykite pakankamai daug kartų paragauti naujo patiekalo

Pasiūlykime, padrąsinkime vaikus paragauti, tik neliepkime suvalgyti ir ypač visko, kas yra lėkštėje, nesugadinkime jų įgimto alkio ir saikingumo jausmo. Nebijokime, kad vaikai vieną ar kitą valgymą nesuvalgys to, kas buvo įdėta lėkštėje. Supraskime, kad šiais laikais nėra maisto trūkumo, o yra menkaverčio maisto perteklius. Todėl rūpinkimės, kad kiekvieno valgymo metu ant vaiko stalo būtų geriau mažiau, bet kokybiškesnio maisto porcija. Jokiu būdu negalima sakyti: „suvalgykite vaikučiai košę, o paskui duosime desertą“, – tai emocinių valgymo problemų skatinimas. Jei nevalgo košės geriau sakyti:

„vadinasi, esi pakankamai sotus“. Nebijokime, kad vaikas liks alkanas, bijokime, kad bus sotus menkaverčiu maistu. Vaikus būtina supažindinti su sveikatos šaltiniais, vaikai turi pažinti daržoves, grūdines kultūras ir t.t. Vaikai turi žinoti, kokius produktus valgyti kasdien, turi būti supažindinti su maisto keliu ant jų stalo ir suprasti, kad daržovės auga ne prekybos centre. Svarbu, surengti jiems ir jų tėveliams degustacijas ir diskusijas, kurių metu ne tik susipažįstama su naujais skoniais, bet formuojama valgymo kultūra: skatinama šeimose valgyti prie serviruoto stalo, bendrauti visiems kartu be televizoriaus, telefonų, kompiuterių, visas dėmesys į maistą ir artimuosius. Būkite kantrūs ir žinokite, kad tik jūs sprendžiate, ką vaikas turi valgyti.

#### 6. Tėveliai, auklėtojos turi būti pavyzdys vaikams

Jei atnešus į grupę maistą, vaikai prie staliukų valgo sriubą, o auklėtojos tortą, nėra sveikintina. Jei suaugusieji, kurie supa vaikus, nevalgo sveiko maisto, neskiria jam pirmenybės, tai nesitikėkime stebuklų iš vaikų. Tikrai ne kartą susidūrėme, kad atnešus pusrytinę košę auklėtojos su nusivylimu pasitinka, kad ir vėl ta košė ir bus neskanu. Dėl to ir vaikai girdėdami tokį skeptiškumą gali atsisakyti valgyti. Labai svarbi stipri darželio vadovo motyvacija ir visos komandos vedimas sveikatai palankios mitybos pokyčių link. Ne tik vadovas, bet kiekvienas bendruomenės narys turi suprasti, kad tokie pokyčiai daromi tam, kad išsaugotume mūsų jaunosios kartos sveikatą, kad vaikai augtų sveiki ir laimingi. Tokie žingsniai prisidės ir prie personalo sveikatos pagerinimo, nes tą patį maistą valgo ir jie.

#### 7. Bendruomenės stipri motyvacija – sveikas ir laimingas vaikas

Bendruomenė turi būti nusiteikusi optimistiškai, be skepticizmo ir išankstinio nusistatymo judėti žingsnis po žingsnio sveikatai palankaus maitinimo link. Motyvacija ir bendruomenės narių vieni kitų palaikymas būtinas. Labai skaudu, kai virėjos stengiasi iš paskutiniųjų pagaminti skaniai ir sveikai, o vaikai atsisako valgyti, pats personalas sako neskanu. Tada net pasigirsta virėjų klausimas: kam mes gaminame vaikams ar auklėtojoms? Į pokyčius reikia eiti ne su baime, kad vaikai nevalgys, nepavyks pagaminti, ar personalas atmes, tėvai liks nepatenkinti, o su optimizmu motyvuojant save pamažu judėti į priekį. Svarbu nepamiršti, kad šiais laikais vaikai serga nuo maisto pertekliaus ir menkaverčio maisto, o ne nuo maisto stygiaus. Dėl to nesuvalgius vieną kartą brokolio, reikia nebijoti vaikams pasiūlyti kitąkart, būtina pasiūlyti pakankamai daug kartų, kol jie paragaus, vėliau įpras ir paskui valgys. Bendruomenė turi atsiminti, kad šiandien renkantis ugdymo įstaigą daugelio tėvelių prioritetu tampa įstaigos rūpinimasis vaikų maitinimu, jų sveikatos tausojimu. Tos įstaigos, kurios maitins vaikui sveikiau, sieks jų sveikatai palankaus fizinio aktyvumo, emocinio balanso bus geriausios ugdymo įstaigos Lietuvoje, nes čia augs sveikas ir laimingas žmogus, pasirengęs siekti savo gyvenimo tikslų – būti gydytoju, ekonomistu, bankininku ar kitu specialistu pagal savo pašaukimą.

#### 8. Sveikatai palankesnių patiekalų integracija – individualaus meniu sukūrimas Jūsų darželiui

Pereinant prie sveikatai palankaus meniu, reikėtų eiti etapais, o ne drastinėmis priemonėmis, nes pokyčiai bus atmesti visos bendruomenės. Rekomenduojame, pirmiausia, meniu atsisakyti saldžių gėrimų, perdirbtos mėsos, batonų, sumažinti miltinių ir bulvinių patiekalų, riebių padažų, o vietoj to įvedinėti vandenį, nesaldintą arbatą, kompotus su uogomis ir vaisiais, gaminti šviežią mėsą ir žuvį tausojančiu būdu (troškinta, kepta konvekciniame ir pan.), įvesti daugiau daržovių, vaisių ir uogų. Išbandyti naujus patiekalus, degustuoti visai bendruomenei ir parengti individualizuotą meniu, labiausiai tinkantį Jūsų ugdymo įstaigai. Vieno valgiaraščio visai Lietuvai negali ir neturi būti, priešingai, kiekviena įstaiga turi sau pritaikyti. Jei sudėtinga tai padaryti, „Sveikatai palankus“ komanda gali konsultuoti, išklaušę Jūsų įstaigos poreikius, sudaryti individualų meniu.

## 9. Žinokite, kad patenkintų pokyčiais 100 proc. nebūna

Reikia suprasti, kad pokyčiai ir ypač mitybos niekada nebūna lengvi: visiems skoniams, įpročiams įtikti labai sudėtinga. Natūralu, kad 100 proc. patenkintų nauju vaikų maitinimu nebus, to ir nereiktų tikėtis. Mitybos teorijų ir pozicijų yra įvairiausių, vieni linkę į vienus kraštutinumus, kiti į kitus: vieni nori, kad vaikai valgytų dešreles, gertų saldžias arbatas, kad tik vaikai būtų sotūs, kiti nori, kad valgytų veganiškai, be pieno, be glitimo ir dar be kažko, o „Sveikatai palankus“ rekomenduoja sveikatai palankų maitinimą ne

individualizuotą kiekvienam vaikui atskirai, o bendruomenei, kuris yra subalansuotas, sudarytas remiantis Sveikatos apsaugos ministerijos ir Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijomis.

## 10. Maisto atliekos buvo ir maitinant įprastai

Atsiminkite, kad maistas nėra nusiramino priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo būdas. Atsipalaiduokite, net jei vaikai nedrįsta paragauti ko nors naujo. Tai normalus ir laikinas reiškinys, jei neduodami sveikatai nepalankūs maisto pakaitalai. Geriau šiek tiek alkanas vaikas nei sotus nuo žalingo valgio. Nepamirškime, kad buvo ir bus maisto atliekų. Bus tokių dienų, kai vaikai valgys mažiau, kitąkart, žiūrėk, jau pamils brokolių sriubą, o po savaitės jos atsisakys. Mityba – kintamas ir procesinis dalykas, kuris keičiasi priklausomai nuo sezoniškumo, vaiko vidinės būsenos ir nuojautos, kokio maisto jam dabar norisi.

Veiksmingos tik kompleksinės priemonės, laipsniškas sveikatai palankaus valgiaraščio įvedimas ir valgymo kultūros formavimas namuose ir ugdymo įstaigose.

VšĮ „Sveikatai palankus“ komandoje – dietistai, maisto technologai, dietologai, mitybos specialistai gali padėti ne tik sudaryti Jūsų ugdymo įstaigai individualizuotą, pritaikytą meniu, bet gali konsultuoti vaikų maitinimo klausimais bei atvykti į ugdymo įstaigą teoriniams ir praktiniams visos bendruomenės mokymams. Mūsų sukurtame „Sveikatai palankus“ įstaigų tinkle jau daugiau nei 300 įstaigų sutiko vaikus maitinti sveikatai palankiau.

Pagrindinis ne pelno siekiančios organizacijos VšĮ „Sveikatai palankus“ tikslas – ugdyti visuomenės sveikatai palankios mitybos raštingumą, didinant jos sąmoningumą, kad vartotojai rinktųsi sveikatai palankius maisto produktus, inicijuoti, kad sveikatai palankus maistas atsirastų prekybos centruose, viešojo maitinimo sektoriuje, ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus ugdymo įstaigose.

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