

MAITINIMO ORGANIZAVIMAS VAIKŲ UGDYMO ĮSTAIGOSE

Sveika mityba ypač svarbus sveikos gyvensenos komponentas, kuris turi susiformuoti jau vaikystėje. Mityba yra viena iš būtinų vaiko normalaus augimo, fizinio aktyvumo ir psichologinio vystymosi sąlygų. Jos įpročiai formuojasi dar vaikystėje ir turi būti stiprinami kiekvienais metais. Todėl sveikos mitybos įgūdžių ugdymas turi būti vykdomas ir šeimose ir ugdymo įstaigose. Čia svarbus vaidmuo tampa ugdymo įstaigų darbuotojams, kuris dirbdamas su vaikais gali įvairiomis formomis pateikti esminių sveikos mitybos žinių.

Jau Hipokrato medicinoje racionalios mitybos pagrindai buvo laikomi tokiais svarbiais, kad jos žinovai tuo klausimu sukūrė daugybę rekomendacijų, kurios ir dabar stebina. Ko gero, apie tautos kultūros lygį galima spręsti iš mitybos. Tinkama mityba yra sveikatos ir ilgo gyvenimo prielaida. Ji turi didžiulę profilaktinę reikšmę. Nuo šių metų liepos 1 d. įsigaliojo naujas maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašas. Šis tvarkos aprašas nustato vaikų maitinimo, vykdomo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose (toliau – Mokyklos) ir vaikų socialinės globos įstaigose, reikalavimus. Pagrindinis tikslas - sudaryti sąlygas sveikatai palankiai vaikų mitybai, užtikrinti geriausią maisto saugą ir kokybę, patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologinius poreikius, ugdyti sveikos mitybos įgūdžius. Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti.

Visose ugdymo įstaigose turi būti sudarytos sąlygos maitinimui organizuoti. Už maitinimo organizavimą yra atsakingas mokyklos steigėjas, maitinimo paslaugos teikėjas ir mokyklos vadovas. Maitinimas turi būti organizuotas taip, kad būtų sudarytos sąlygos visiems pavalgyti šilto maisto. Maisto paruošimas ir patiekalų įvairumas tyri atitikti vaikų amžių ir sveikos mitybos rekomendacijas, todėl valgiaraščiai turi būti sudaromi atsižvelgiant, į sveikatos apsaugos ministro patvirtintas, rekomenduojamas paros maisto medžiagų ir energijos normas vaikams.

Vadovaujantis Tvarkos aprašu, vaikų maitinimo valgiaraščiai sudaromi:

- Pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus interneto svetainėje ;
- Pagal juridinių ar fizinių asmenų parengtus ir su Sveikatos apsaugos ministerija suderintus patiekalų receptūrų rinkinius ar jų ir Tvarkos aprašo 44.1 punkte pateiktų receptūrų kombinacijas;
- Savarankiškai maitinimo paslaugos teikėjo, vadovaujantis Tvarkos aprašo reikalavimais;
- Pagal gydytojo raštiškas rekomendacijas (pritaikyto maitinimo). Pritaikytas maitinimas – toks maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtus, vaiko (asmens) individualius maistinių medžiagų ir energijos poreikius, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

Vadovas arba jo įgaliotas asmuo iki maitinimo paslaugos teikimo pradžios, savarankiškai parengtus maitinimo paslaugos teikėjo valgiaraščius, turi pateikti derinti teritoriniam Visuomenės sveikatos centrui. Visose ugdymo įstaigose vaikų maitinimas turi būti organizuojamas pagal valgiaraščius, patvirtintus mokyklos vadovo ir suderintus su visuomenės sveikatos centru apskrityje nustatyta tvarka. Vaikų maitinimu kiekvieną dieną turi būti patiekiami – daržovės, vaisiai ar uogos, pienas ar pieno produktai, mėsa, duona, kiti produktai gali būti patiekiami kas antrą dieną (bet ne rečiau kaip 1–2 kartus per savaitę) – vaisių ar daržovių sultys, žuvis, sūris, kiaušiniai, grietinė. Visose ugdymo įstaigose vaikų maitinimui draudžiama teikti bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir jo gaminiai; konditerijos gaminiai su glaistu, šokoladu ar kremu; sūrūs konditerijos gaminiai (kuriuose natrio daugiau kaip 0,4 g/100 g); maisto produktai bei kramtomoji guma su maisto; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai; sultinių koncentratai; rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus); nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; žlėgtainiai; mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai; subproduktai (inkstai, smegenys, plaučiai); maisto papildai; maistas, pagamintas iš genetiškai modifikuotų organizmų (GMO) arba maistas, į kurio sudėtį įeina GMO.

Vaikams maitinti rekomenduojami šie maisto produktai: daržovės, bulvės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai, sultys (ypač šviežios); grūdiniai (duonos gaminiai, kruopų produktai) ir ankštiniai produktai; pienas ir pieno produktai; liesa mėsa ir jos produktai; žuvis ir jos produktai; aliejus (turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: riebi mėsa ir mėsos produktai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis; gyvūninės kilmės riebalai ir margarinai, kur įmanoma, keičiami aliejais); kiaušiniai; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo (negazuoti). Maisto produktus rekomenduojama tiekti iš ekologinės gamybos ūkių ar išskirtinės kokybės produktų gamintojų.

Šiandien sukaupta pakankamai mokslinių įrodymų, kad nesveika, neteisinga mityba daro įtaką lėtinių neinfekcinių ligų, ypač kraujotakos sistemos ir onkologinių ligų, sudarančių didžiausią Lietuvos gyventojų mirtingumo dalį, atsiradimui, ir vis dažniau pripažįstama įprastu šių ligų rizikos faktoriumi. Įrodyta, kad gausus sočiųjų riebalų rūgščių vartojimas gali būti vienas iš kraujotakos sistemos ligų rizikos veiksnių, o mityba, atitinkanti rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, kaip ir tinkamų bei palankių sveikatai maisto produktų gamyba ir vartojimas, gali padėti išvengti su mityba susijusių lėtinių neinfekcinių ligų.

Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina:

1. Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą;
2. Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų ar bulvių;
3. Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių vietinių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną);
4. Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25);

5. Mažinti riebalų vartojimą: gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais ir minkštais margarinais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių;
6. Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;
7. Vartoti liesą pieną, liesus ir nesūrius pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį);
8. Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus;
9. Vartoti juoduotą druską;
10. Riboti alkoholio vartojimą;
11. Valgyti reguliariai;
12. Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens;
13. Kasdien aktyviai judėti.

Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas. Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvulinės kilmės maistą. Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 pavadinimų maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Nė vienas maisto produktas, išskyrus motinos pieną pirmų mėnesių kūdikiui, neturi reikiamo visų medžiagų kiekio. Pavyzdžiui, bulvės turi vitamino C, bet jose nėra geležies; grūduose yra geležies, bet nėra vitamino C. Kai valgomas įvairus maistas, labiau tikėtina, kad organizmo poreikiai bus patenkinti. Sveikos mitybos piramidė (paveikslas) iliustruoja maisto įvairovę ir parodo, koks turėtų būti paros davinio maisto produktų grupių santykis, kad mityba būtų sveika.

Racionali mityba turi didelę reikšmę augančiam ir besivystančiam vaiko organizmui. Subalansuota, reguliari mityba sąlygoja harmoningą vaiko augimą, fizinį ir protinį brendimą, sugebėjimą mokytis, darbingumą.

Geros sveikatos ir ilgaamžiškumo paslaptis – sveika mityba. Viena svarbi Hipokrato taisyklė buvo: "Jūsų maistas turi būti vaistas ir jūsų vaistas turi būti maistas".

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Rima Veličkienė

Parengta pagal: www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba).