



LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS
MINISTERIJA

Visuomenės sveikatos specialisto funkcijos prižiūrint vaikų maitinimo organizavimą

Ieva Gudanavičienė
Sveikatos apsaugos ministerijos
Visuomenės sveikatos departamento
Sveikatos stiprinimo skyriaus vyriausioji specialistė
ieva.gudanaviciene@SAM.LT

Vaikų mitybos problemos

- **Didėja per didelį kūno svorį turinčių vaikų skaičius**
- **Vartoja per mažai daržovių**
- **Nevalgo pusryčių**
- **Nesilaiko mitybos režimo**
- **Užkandžiauja saldžiai ir riebiai – saldainiai, šokoladas, bulvių traškučiai, kt.**
- **Mėgsta greitai pagamintą maistą: dešreles, picą ir kt.**
- **Vartoja daug gaiviųjų gėrimų, kurių sudėtyje yra daug cukrų ar saldiklių.**

Pusryčiai

- Niekada nevalgo pusryčių 10 – 20 proc. mokinių. Tai rodo, kad vaikai nespėja arba (dar) nenori ar nepratę pusryčiauti.
- Visada pusryčiauja 52 proc. mokinių.
- Pusryčiai yra būtini ne tik energijai palaikyti, bet turi reikšmės vaikų mokymosi pasiekimams bei elgesiui. Nevalgusių pusryčių vaikų smegenims trūksta gliukozės, todėl jie gali jausti silpnumą, sunkiau susikaupia ir įsimena. Taip pat gliukozės trūkumas gali iššaukti agresyvumą, konfliktus su mokytojais bei bendraamžiais.

Valgymo režimo nesilaikymas

- Didžioji dalis mokinių valgo 3 kartus per dieną, todėl pietūs mokyklose turi būti maistingi.
- Vaikams rekomenduojama valgyti ne rečiau, kaip kas 3,5-4 val., vadinasi 4-5 kartus per dieną.
- Svarbu valgyti tuo pačiu metu, tuomet susidaro refleksas. Skrandžio sultys išsiskiria gausiau, atsiranda apetitas, maistas lengviau ir greičiau virškinamas.
- Valgant retai labai išalkstama, iš karto suvalgoma daug, įprastai skubant ir blogai sukramtant, todėl maistas ilgiau ir sunkiau virškinamas. Arba pasirenkami greiti užkandžiai, kurie stokoja maistinių medžiagų. Gali sutrikti virškinimo liaukų veikla, blogiau virškinamas maistas, vaikas gali netekti apetito.

PSO iniciatyvos

Moksleivių gyvensenos ir elgesio tyrimas (Health Behaviour in School-Aged Children (HBSC)), nuo 1994 m. šalyje vykdomas kas 4 metus;

PSO 2007 m. inicijavo tyrimą – „PSO Europos vaikų nutukimo stebėsenos iniciatyva“ (**WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI**) :

2014 m. (2016 m.) Lietuvoje 15,6 proc. vaikų turėjo antsvorį, 6.6 proc. buvo nutukę (kas penktas per didelio svorio).

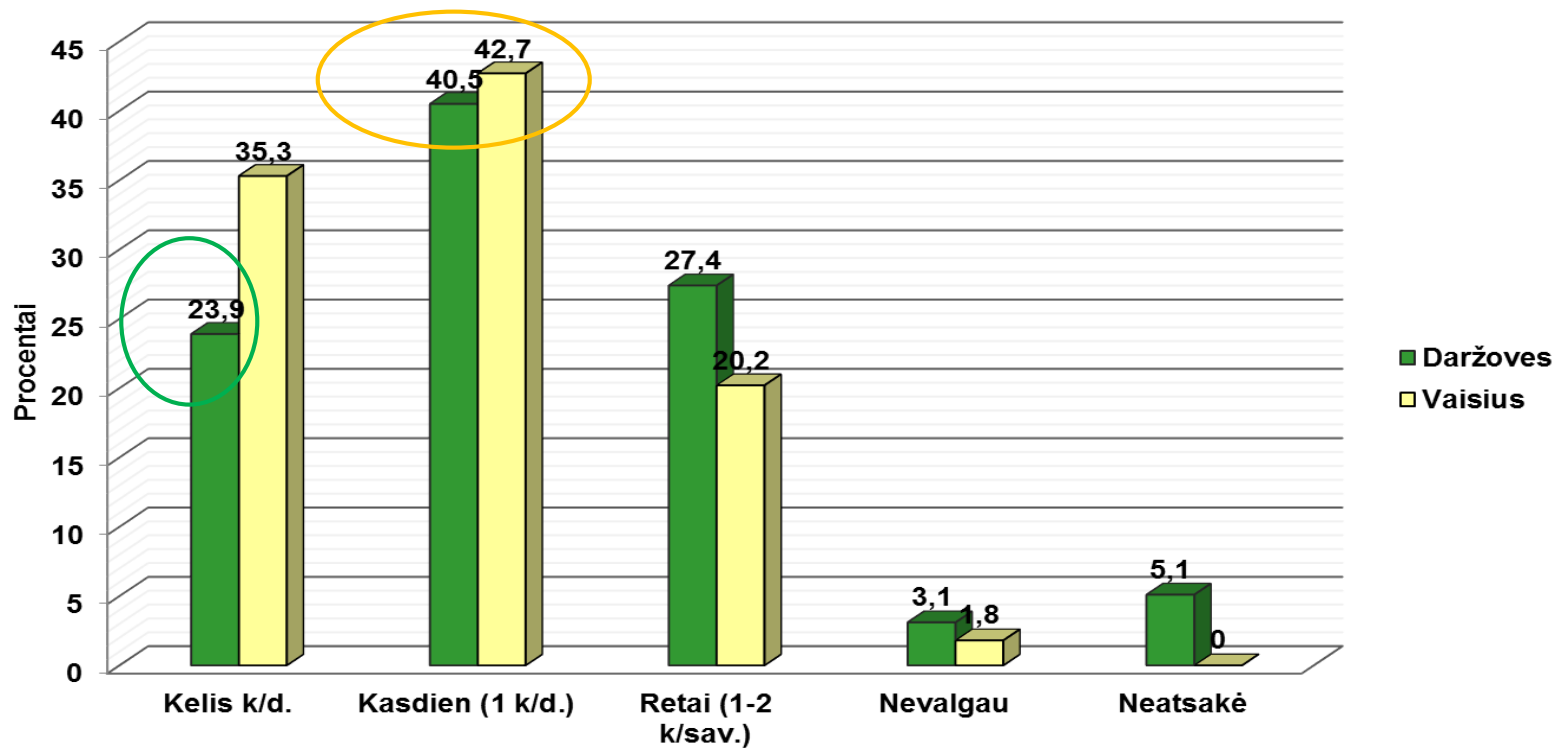
Vaikų ir paauglių nutukimo priežastys

- „**Tukinanti**“ aplinka: socialiniai, ekonominiai, kultūriniai, fiziniai veiksniai:
- fizinio aktyvumo sumažėjimas (sėdėjimas prie ekrano virš 2 val. per dieną, sėdėjimas pamokų metu, pasyvus transportas, pasyvus laisvalaikis, miego trūkumas);
- maitinimosi įpročių pokyčiai, įskaitant padidėjusį didelės energetinės bei mažos maistinės vertės produktų ir gėrimų vartojimą. Gausus sočiųjų riebalų rūgščių, cukraus, druskos, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas.

LRV programos rodiklis

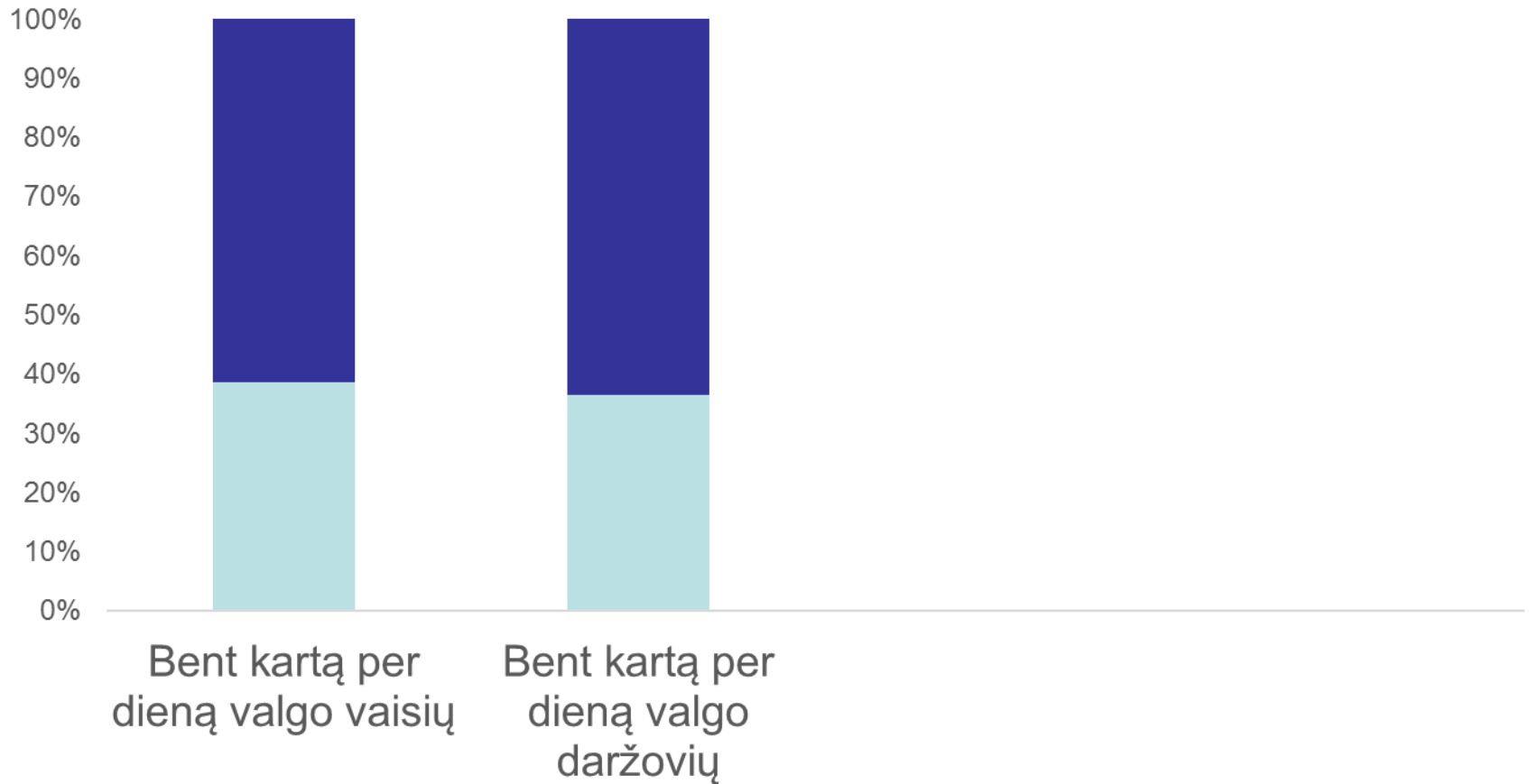
Mokyklinio amžiaus vaikų, kurie bent kartą per dieną valgo daržoves, dalies padidėjimas – nuo 36,5 proc. iki 45 proc. (2020 m.)

6-7 kl. mokinių daržovių bei vaisių vartojimo dažnumas (proc.) (SMLPC, 2016)

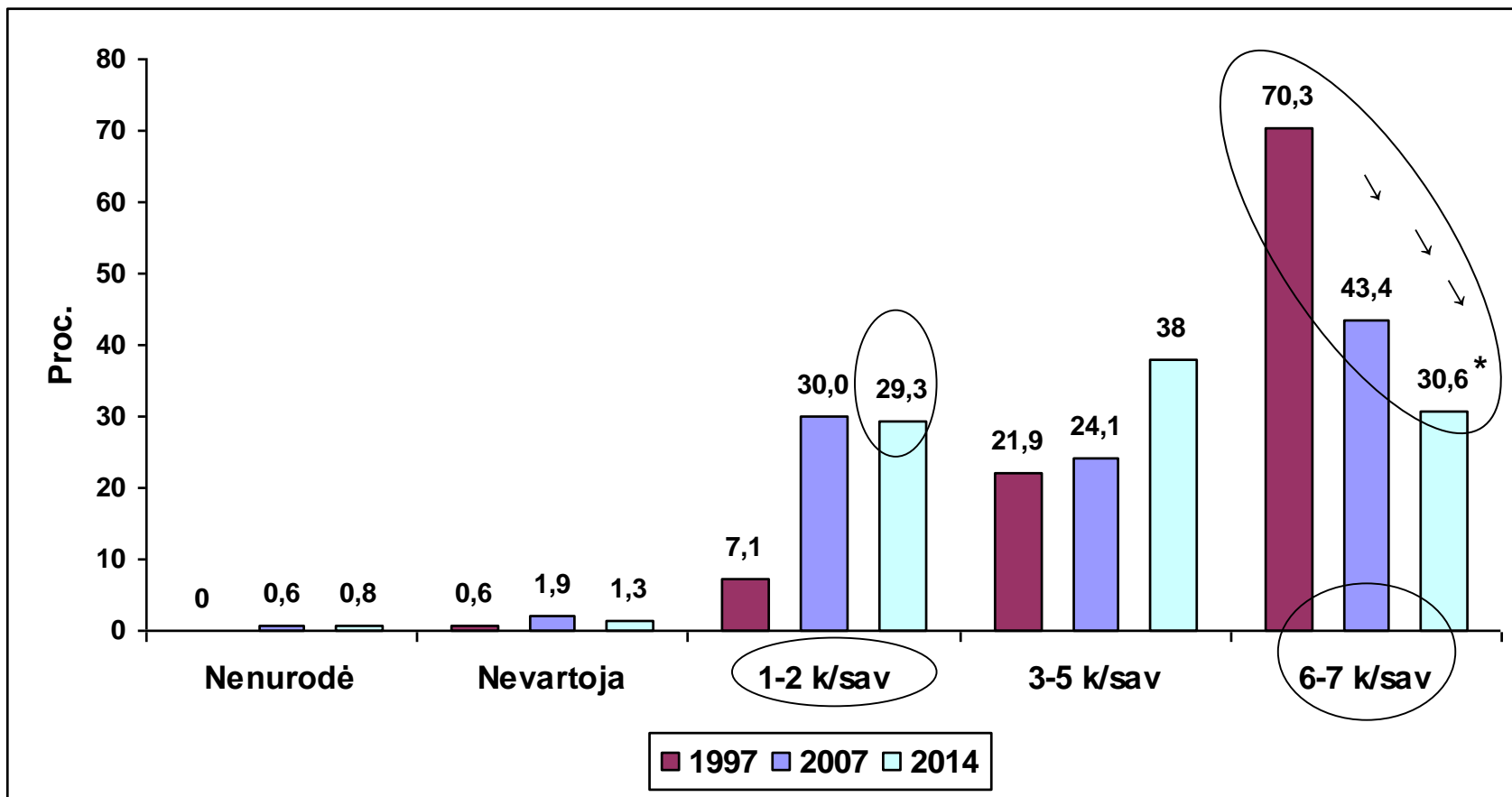


Vaisių ir daržovių vartojimas

2016 m. visose savivaldybėse apklausti 38633 mokiniai

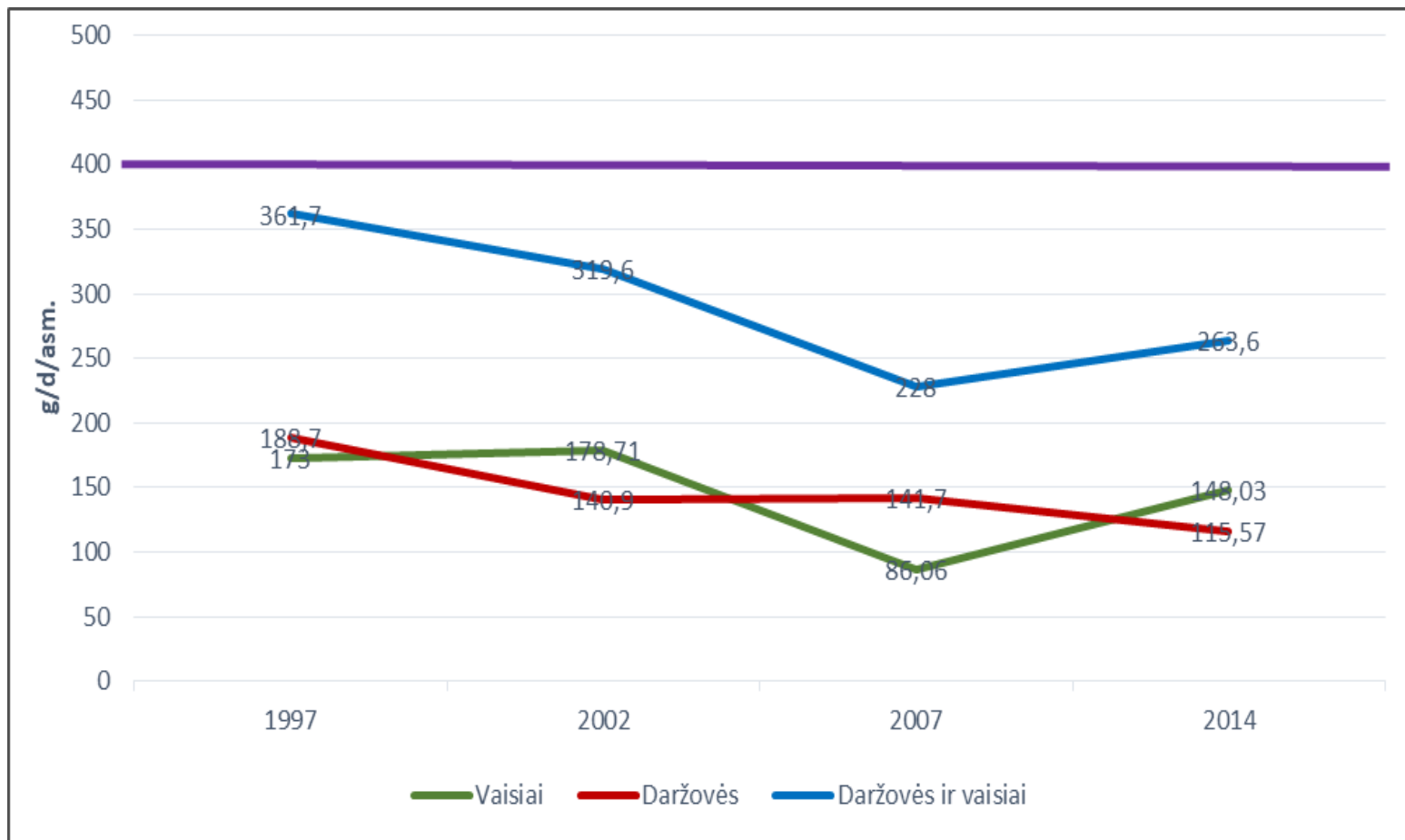


Suaugusiųjų vartojančių šviežias daržoves skaičiaus (proc.) pokyčių tendencijos 1997 - 2014 m.



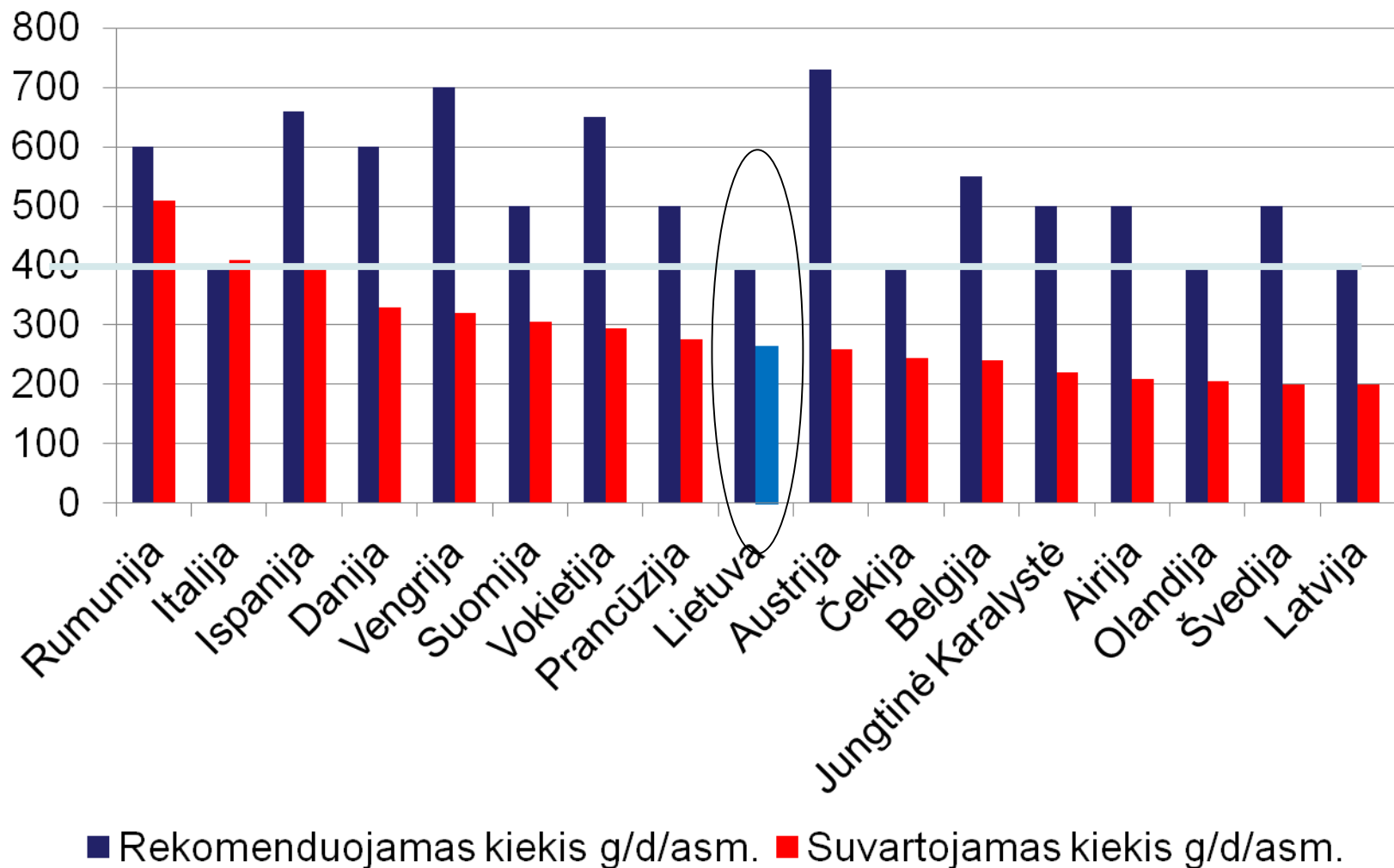
* iš kasdien vartojančiųjų **tik 3,1 proc.** šviežias daržoves **vartoja kelis kartus per dieną**

Lietuvos suaugusiųjų (19-64 m.) daržovių ir vaisių suvartojimo (g/parą) pokyčiai 1997-2014



Suaugusiųjų daržovių ir vaisių suvartojimas (g/dieną/gyvent.) kai kuriose ES šalyse (EMST, 2016)

PSO ir Lietuvos rekomenduojama norma – 400 g/d.



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS
ĮSAKYMAS
DĖL LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO 2011 M. LAPKRIČIO 11 D.
ĮSAKYMO NR. V-964 „DĖL MAITINIMO ORGANIZAVIMO IKIMOKYKLINIO UGDYMO,
BENDROJO UGDYMO MOKYKLOSE IR VAIKŲ SOCIALINĖS GLOBOS ĮSTAIGOSE TVARKOS
APRAŠO PATVIRTINIMO“ PAKEITIMO

2018 m. balandžio 10 d. Nr. V-394

„Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas“

TAR 2018-06471

Tvarkos aprašo tikslai

- Sudaryti sąlygas sveikatai palankiai vaikų mitybai,
- Užtikrinti geriausią maisto saugą ir kokybę,
- Patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologinius poreikius,
- Ugdyti sveikos mitybos įgūdžius.

Sveikos mitybos taisyklės

- Valgyti kuo įvairesnį maistą;
- Valgyti kuo daugiau įvairių, dažniau šviežių, vietinių daržovių ir vaisių, uogų;
- Kelis kartus per dieną valgyti kruopų, viso grūdo duonos ar makaronų;
- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, kuo rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus;
- Riebią mėsą ir mėsos produktus keisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;
- Vartoti kuo mažiau druskos (5 g / parą);
- Maitintis reguliariai.

Daugiau daržovių ir vaisių

Daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio.

Rekomenduojant tiekti iš ekologinės gamybos ūkių ar išskirtinės kokybės produktų gamintojų.

Trumposiomis maisto tiekimo grandinėmis iš ūkių.

**Patiekalas iš augalinės kilmės
maisto produktų turi būti
patiektas kiekvieną dieną.**

Pasirinkimas

34. [...] Bendrojo ugdymo mokyklose rekomenduojama sudaryti galimybę pasirinkti iš kelių karštųjų pietų patiekalų ir kelių garnyrų. Rekomenduojama sudaryti sąlygas vaikams patiems įsidėti maisto.

Visuomenės sveikatos specialisto funkcijos, prižiūrint maitinimo organizavimo atitiktį mokyklose (1 priedas)

1. Raštu informuoti mokyklos administraciją ir maitinimo paslaugų teikėjų darbuotojus, atsakingus už vaikų maitinimą apie Formoje Nr. 027-1/a pateiktus raštiškus nurodymus dėl vaiko maitinimo organizavimo per 5 darbo dienas nuo Formos Nr. 027-1/a pateikimo.
2. Prižiūrėti maitinimo organizavimo atitiktį Tvarkos apraše nustatytiems reikalavimams

Visuomenės sveikatos specialisto funkcijos, prižiūrint maitinimo organizavimo atitiktį mokyklose (1 priedas)

- 2.1. ar vaikų maitinimui netiekiamos draudžiamos tiekti maisto produktų grupės (vertinamas tik vaikams patiekiamas maistas) (19 punktas);
- 2.2. ar nepažeidžiami patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai (Tvarkos aprašo 22.5, 22.6, 22.10, 22.12, 22.13 papunkčiai);
- 2.3. ar sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (23 punktas);
- 2.4. ar vykdomi Tvarkos aprašo 24, 25, 26, 28, 29 punktų reikalavimai;
- 2.5. ar pagal gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1/a) organizuojamas pritaikytas maitinimas;
- 2.6. ar bendrojo ugdymo programos įgyvendinančioje įstaigoje kasdien organizuojami pietūs, kurių metu tiekiamas šiltas maistas ir ar pietūs organizuojami ne anksčiau nei 2,5 ir ne vėliau kaip praėjus 4 val. nuo pamokų pradžios;

Visuomenės sveikatos specialisto funkcijos, prižiūrint maitinimo organizavimo atitiktį mokyklose (1 priedas)

- 2.7. ar visi pietų metu patiekiami patiekalai yra nurodyti valgiaraštyje (34 punktas);
- 2.8. ar bendrojo ugdymo programas įgyvendinančioje įstaigoje pietų metu tiekiami tausojantis ir augalinės kilmės maisto produktų patiekalai (36 punktas);
- 2.9. ar bendrojo ugdymo mokykloje visi maitinimai organizuojami pagal valgiaraščius;
- 2.10. ar valgiaraščiai sudaryti ne mažiau kaip 15 dienų laikotarpiui (47 punktas).

Kas lemia sveikatai palankų vaikų maitinimą?

- Teisės aktų nuostatos;
- Maisto produktų kokybė (viešieji pirkimai, tiekėjo sąžiningumas);
- Maitinimo organizatorius (virėjai, valgiaraščiai);
- Aktyvi įstaigos bendruomenė.

Kitos siūlomos priemonės vaikų maitinimui ir sveikatos ugdymui gerinti

- Šviesti tėvus sveikatai palankios gyvensenos klausimais,
- Mokyti virėjus sveikai pagaminti ir estetiškai patiekti maistą,
- Skatinti maisto produktų gamintojus, keisti maisto produktų sudėtį (mažiau druskos, cukraus, sočiųjų ir trans-riebalų).

Svarbu kaip patiekiamas



**Rengiamos kūdikių ir mažų vaikų
maitinimo rekomendacijos tėvams ir
sveikatos priežiūros darbuotojams**

Děkoju už děmesj !

