

Sveikos mitybos ir maisto švaistymo mažinimas bei švediško stalo principo diegimo skatinimas Šiaulių miesto ugdymo įstaigose

Per einamuosius metus Šiaulių miesto ugdymo įstaigose planuojama praveisti 500 užsiėmimų sveikos mitybos ir maisto švaistymo mažinimo tema 8375 asmenims.

Vaikystė ir paauglystė – labai svarbus laikotarpis, jo metu formuojasi sveikos gyvensenos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Todėl būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu teikti vaikams teisingą informaciją apie sveiką mitybą ir jos svarbą organizmui, formuoti sveikos mitybos įpročius bei sudaryti sąlygas tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus, kad gautos žinios ir įgyti įgūdžiai išliktų visą gyvenimą ir padėtų tinkamai bei sveikai maitintis ir išlikti sveikiems suaugus. Kaip žinoma, mokantis sveikos mitybos bei tinkamo ir teisingo sveikatai palankaus maisto pasirinkimo, vaikams labai svarbus yra suaugusiųjų pavyzdys. Todėl tiek tėvai, tiek pedagogai, savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai ar kiti vaikų kolektyvuose dirbantys asmenys turėtų ne tik suteikti žinių apie sveiką mitybą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius, bet ir rodyti gerus teisingo ir tinkamo maitinimosi pavyzdžius bei pagal galimybes sudaryti sąlygas vaikams būti savarankiškesniems renkantis maisto produktus, diegti pagarbą maistui bei atsakomybę už maisto švaistymą.

ŠVEDIŠKAS STALAS – VIENAS IŠ MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMO BŪDŲ

Švedišką stalą (vaikų maitinimo organizavimas savitarnos principu) – tai maitinimo organizavimo sistema, kurios esmė – sudaryti sąlygas vaikams patiems pasirinkti valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis ir kiekius. Šios sistemos tikslas – geriau patenkinti vaikų skonio poreikius, padidinti sveikatai palankaus maisto (ypač daržovių ir vaisių) vartojimą bei sumažinti maisto švaistymą.

Švediško stalo principas yra vienas iš efektyvių maisto švaistymo mažinimo būdų organizuojant maitinimą vaikų kolektyvuose, tačiau jis turi ir kitų privalumų.

Švediško stalo principo privalumai:

1. Vaikai turi galimybę rinktis: gali pasirinkti tik tam tikrą maistą, pvz., tik daržovių ar vaisių salotas, tik sriubą ar tik mėgstamą karštą patiekalą, su garnyru ar be jo.
2. Vaikai turi galimybę patys įsidėti maisto ir gali pasirinkti valgyti daržoves, vaisius ar kitus patiekalus, kurie jam patinka; pvz., vaikas gali įsidėti tik vienos rūšies daržovių salotų, jas suvalgęs pakartoti ar pasirinkti kitos rūšies daržovių salotas, gali pats „susikomplektuoti“ sau norimą patiekalą – pvz., valgyti tik daržoves su ryžiais ar mėsą su daržovių salotomis ir pan.
3. Vaikai turi galimybę įsidėti tiek, kiek nori. Jie gali įsidėti mažiau ar daugiau daržovių salotų, garnyro ar įsipilti norimą kiekį sriubos, turi galimybę pakartotinai įsidėti tiek maisto, kiek jo suvalgys, todėl švaistoma mažiau maisto.
4. Vaikai tampa savarankiškesni – patys įsideda maisto, priima sprendimą, ką nori valgyti, ir tai daro sąmoningai, niekieno neverčiami.
5. Gerėja vaikų valgymo kultūra: galimybė rinktis bei skanus ir estetiškai patiektas maistas lavina vaikų skonį, padeda gerinti maisto vartojimo bei sveikos mitybos įpročius.
6. Maloni aplinka, skanus maistas gerina vaikų socialinius įgūdžius – atsiranda pagarba maistui, jis mažiau švaistomas.
7. Mažėja socialinė atskirtis: visi vaikai turi vienodą galimybę pasirinkti maistą, kartu valgyti ir bendrauti.
8. Jei vaikai, gaunantys nemokamą maitinimą, nesuvalgo viso maisto, pvz., lieka sriubos, daržovių ar karštų patiekalų, gali būti sudaryta galimybė pasirinkti šiuos patiekalus kitiems vaikams, kad visi norintys galėtų pavalgyti ir taip būtų suvartojamas visas paruoštas maistas.

9. Patraukliai atrodantis ir skanus maistas skatina vaikus eiti valgyti į valgyklas, o ne į kitas maitinimo ar prekybos įmones, kuriose yra nemažas sveikatai nepalankių maisto produktų pasirinkimas.
10. Didėja atsakomybė už nesuvalgytą maistą, ugdomas maisto atliekų savitvarkos gebėjimas, nes vaikai pratinami savarankiškai sutvarkyti nesuvalgytą maistą: išvalyti maisto atliekas iš lėkščių bei atskirai jas sudėti į tam skirtas talpas, atskirai padėti nešvarius įrankius.

Švediško stalo principo diegimo būdai

Švediškas stalas, arba vaikų maitinimas savitarnos principu, gali būti **visiškas** arba **dalinis**.

Visiškas švediškas stalas – kai sudaryta galimybė patiems vaikams pasirinkti visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis ir kiekius. Mažesniems vaikams paprašius, patiekalą ar jo dalis gali įdėti suaugusieji (valgyklos personalas, pedagogai ir pan.).

Dalinis švediškas stalas – kai sudaryta galimybė patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti tik tam tikrų patiekalų ar jų dalių, pvz., tik daržovių ar vaisių salotų (daržovių baras) arba tik sriubų ir pan. Duonos ir pyrago gaminių, vaisių ar gėrimų pasirinkimo galimybė nereiškia dalinio švediško stalo principo įdiegimo.

Bendrieji švediško stalo principai

Visų pirma, siekiant išvengti užkrečiamųjų ligų plitimo – per rankas, maistą, indus, padėklus, kitus bendrai liečiamus daiktus ir įrankius, turi būti sudarytos sąlygos vaikams prieš valgį nusiplauti rankas. Turi būti organizuota nuolatinė priežiūra, kad visi vaikai plautųsi rankas. Suaugusieji – valgyklos darbuotojai, socialiniai pedagogai, pedagogai ar ugdymo įstaigose dirbantys visuomenės sveikatos specialistai – turėtų paaiškinti vaikams, kiek ir ko reikėtų įsidėti į lėkštę, taip pat šalia patiekto maisto galima padėti pavyzdinę patiekalo porciją, kad vaikams būtų aišku, kiek į lėkštę reikėtų įsidėti tą dieną siūlomo patiekalo: pvz., vienas kotletas, du šaukštai grikių kruopų ir ne mažiau kaip trečdalis lėkštės vienos ar kelių rūšių daržovių. Įprastai vaikai gali rinktis vieną iš kelių karštųjų patiekalų, o garnyro ir (ar) salotų pasirinkimas yra laisvas, t. y. vaikai gali įsidėti kokių nori ir kiek nori salotų ar (ir) garnyro.

Vaikai valgykloje gali arba patys įsidėti maisto į lėkštę, arba paprašyti, kad tai padarytų mokytojas, socialinis pedagogas ar valgyklos personalas.

Valgykloje ant stalų gali būti iš anksto sudėlioti įrankiai, servetėlės, gėrimai bei padėti puodai su sriuba, kurios, sėdėdami prie stalo, vaikai įsipila patys. Gėrimai bei sriuba gali būti padėti ir šalia kitų patiekalų ir tokiu atveju vaikai jų įsideda ar įsipila patys, atsineša ir pasideda ant stalo.

Siekiant skatinti vaikus vartoti kuo daugiau daržovių ir vaisių, rekomenduojama pagal eiliškumą pirmiausia patiekti daržoves ar (ir) vaisius arba jų salotas, tik po to sriubą ir (ar) pagrindinį patiekalą.

Vaikai, įsidėję maisto ir nešdami jį prie stalo, gali jį išbarstyti ar išpilti, todėl, jei yra galimybė, siūloma naudoti gilesnes lėkštes.

Kad vaikai įprastų savarankiškai sutvarkyti nesuvalgytą maistą, pavalgę jie patys turėtų nusinešti indus į tam skirtą vietą valgykloje, t. y. turėtų būti atskira talpa panaudotiems maisto įrankiams bei atskira talpa maisto likučiams sudėti.

Pagal poreikį bei galimybes turėtų būti pailginamos pietų pertraukos arba pertraukos organizuojamos skirtingu metu skirtingoms klasėms, arba sudaromas vaikų maitinimo tvarkaraštis pagal klases, kad visi vaikai spėtų laiku pavalgyti ir valgyklose nebūtų grūsties.

Kad kuo daugiau vaikų valgytų valgykloje, o ne norėtų įsigyti ne visuomet sveikatai palankaus maisto už įstaigos ribų, įstaiga per socialinius tinklus gali viešinti sveikatai palankią vaikų mitybą, pvz., įkeldama patrauklias tos dienos siūlomų patiekalų nuotraukas ar kt. Mokytojai, klasių vadovai ir visuomenės sveikatos specialistai turi nuolat priminti vaikams sveiko maisto pasirinkimo principus, naudą ir raginti nesinaudoti aplink mokyklą išsidėsčiusių greito maisto prekybos taškų paslaugomis.

MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMAS – VIENAS IŠ TVARIOS MITYBOS ELEMENTŲ

JT ir PSO nuolat ragina šalis įgyvendinti tvarumo principus visose srityse, įskaitant mitybą, kuri turi būti ne tik sveika, bet ir tvari.

Vaikų ugdymo įstaigos ar kiti vaikų kolektyvai taip pat raginami siekti, kad vaikų mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari, t. y. tausojanti gamtą, maisto resursus, mažinanti maisto švaistymą, naudojanti paprastesnius gamybos būdus, atsižvelgianti į vietinę maisto gamybą, augalų sezoniskumą, nacionalines sveiko maisto tradicijas ir pan., taip prisidedanti prie Darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo.

Siekiant įgyvendinti mokyklose ir kituose vaikų kolektyvuose tvarios mitybos principus bei tobulinti sveikatai palankaus vaikų maitinimo organizavimą, valgykla turėtų tapti vaikams patrauklia bei malonia vieta, kurioje maistas visada yra maistingas, palankus sveikatai, saugus, skanus bei estetiškai patiektas. Kai vaikai maloniai ir skaniai valgys sveikatai palankų maistą, o jų mityba bus sveika ir tvari, mažės ir maisto švaistymas.

Pagrindiniai sveikos ir tvarios mitybos principai

1. Maistingas ir palankus sveikatai maistas

- Vaikų maitinimas organizuojamas remiantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo ir (ar) kitų maitinimo organizavimą reglamentuojančių teisės aktų nuostatomis.
- Vaikų maitinimo valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas bei į vaikų buvimo įstaigoje trukmę.
- Sudaryta galimybė tam tikrų sveikatos sutrikimų turintiems vaikams gauti pritaikytą maitinimą.
- Patiekiamas kokybiškas ir įvairus maistas.
- Sudaryta galimybė vaikams pasirinkti patiekalus ir iš augalinės kilmės maisto produktų.
- Pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Maistą pervirti, perkepti, prideginti draudžiama.
- Vaikams valgant ant stalų nėra padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių.

2. Saugus maistas

- Maisto produktai, jų tiekimas, maisto tvarkymo vietos įrengimas ir maisto tvarkymas atitinka nustatytus maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimus.
- Valgyklos darbuotojai turi pakankamai žinių apie maisto saugą ir rizikos valdymo būdus.
- Visi, kurie turi sąlytį su maistu jo tvarkymo procese, yra sveiki ir laikosi higienos reikalavimų.

3. Skanus maistas

- Valgykla turi kompetentingą personalą, pasižymintį kūrybiškumu ir gebantį skaniai pagaminti maistą.

- Maitinimas grindžiamas vaikų poreikiais bei pageidavimais ir sudaryta galimybė pasirinkti tuos maisto produktus ar patiekalus, kuriuos vaikai mėgsta.
- Vaikai noriai valgo įvairių spalvų, formų, maloniai kvepiantį ir skanų maistą.
- Maistas patiekiamas estetiškai.

4. Maloni ir patraukli vieta

- Valgyklos aplinka patraukli, joje vaikai jaučiasi laukiami, saugūs ir gerbiami.
- Vaikų aptarnavimui pagerinti, kad visi vaikai spėtų pavalgyti, pailginamos pietų pertraukos arba pertraukos organizuojamos skirtingu metu skirtingoms klasėms.
- Valgykloje skelbiami valgiaraščiai, maisto pasirinkimo piramidė, maisto produktų ženklinimo simbolio „Rakto skylutė“ plakatai ar kita sveiką mitybą skatinanti informacija.

5. Maisto švaistymo mažinimas

- Maksimaliai mažinamos virtuvėje atsirandančios maisto atliekos, įskaitant ir vaikų nesuvalgytą maistą.
- Maisto produktai ir patiekalai gaminami atsižvelgiant į aplinkos tausojimą, gyvūnų gerovę ir socialinį tvarumą.
- Vaisiai ir daržovės tinkamai saugomi, pirmumas skiriamas sezoniniams vaisiams ir daržovėms.
- Valgyklos darbuotojai stebi maisto produktų tinkamumo vartoti terminus; užtikrinama, kad visi produktai suvartojami iki nurodyto termino pabaigos.