

## Valgomo maisto stebėsenos analizių suvestinė

2022 m. visuomenės sveikatos specialistės (toliau – VSS) vykdė vaikų valgomo maisto stebėjimą ir parengė analizes. Pagal šias analizes parengta analizių suvestinė norint išryškinti labiausiai darželyje nevalgomus patiekalus visuose trijuose perspektyvinių valgiaraščių variantuose.

### 1 valgiaraščio variantas

4 darželiai (lopšelis-darželis „Eglutė“, „Čiauškutė“, „Šaltinėlis“ ir „Varpelio“ mokykla-darželis) valgo pagal pirmą valgiaraščio variantą. Labiausiai vaikų nevalgomi patiekalai šiuose darželiuose yra šie:

žuvies kukuliai, kepta žuvis, bulvių košė su morkomis, brokoliais, trintos sriubos, špinatų sriuba, pupelių užtepėlė, bulvių-žirnių košė, plovos su ankštinėmis daržovėmis, perlinių kruopų košė, košės su nerafinuotu aliejumi arba daržovių padažu.

### 2 valgiaraščio variantas

Pagal antrą variantą valgo 11 darželių, kurie atliko analizę (lopšelis-darželis „Bangelė“, „Žuvėdra“, „Inkarėlis“, „Berželis“, „Giliukas“, „Du gaideliai“, „Žemuogėlė“, „Alksniukas“, „Traukinukas“, „Pagrandukas“, mokykla-darželis „Saulutė“). Mažiausiai valgomos košės yra sorų, avižinių, miežinių kruopų, kus kus kruopos, žirnių-bulvių košė, bulvių košė su morkomis, košės su nerafinuotu aliejumi.

Iš sriubų vaikai prasčiau valgo raugintų kopūstų, rūgštynių sriubą (rūgštynės būna nekokybiškos, vienoje ugdymo įstaigoje ši sriuba vaikų yra praminta „pagalių“ sriuba). Taip pat prastai valgoma pieniška sriuba su kruopomis, trinta moliūgų sriuba (geras pastebėjimas viename darželyje, kad vaikai *pradėjo* valgyti šią sriubą).

Labai prastai valgomi žuvies patiekalai (vienoje įstaigoje labiau valgo žuvies kotletus negu žuvies grynus kepsnelius), jautienos maltinukai, kukuliai, avinžirnių užtepėlė, viso grūdo makaronai ir makaronų patiekalai su padažais.

### 3 valgiaraščio variantas

16 darželių (lopšelis-darželis „Klevelis“, „Puriena“, „Žiogelis“, „Švyturėlis“, „Bitutė“, „Žilvitis“, „Dobiliukas“, „Ažuoliukas“, „Aitvarėlis“, „Regos ugdymo centras“, „Žiburėlis“, „Volungėlė“, „Vyturėlis“, „Radastėlė“, „Nykštukas“, „Giliuko“ „Gintarėlio“ skyrius) padarė 3-io varianto

suvartojamo maisto analizę. Labiausiai vaikų nevalgomi patiekalai yra žuvies patiekalai (žuvies maltinukas, kepta žuvis, žuvies kukulis), tačiau viena VSS pateikė gerą pastebėjimą, kad kai atveža geresnės kokybės žuvį, vaikai ją valgo geriau.

Vaikai taip pat prastai valgo bulvių košę su morkomis, košes su nerafinuotu aliejumi (miežinių, kvietinių), bulvių puseles, kus kus, bulguro kruopas dėl neįprastos išvaizdos ir kad nėra ragavę namie, perlines kruopas.

Iš sriubų prasčiausiai yra valgomos špinatų (bet anot vienos specialistės, vaikai kaskart vis geriau šią sriubą valgo), pieniška sriuba su kruopomis (vienur geriau valgo su ryžiais, kitur su smulkiais makaronais).

Prastai valgomas varškės sūris (nors pastebėta, jog kuo toliau, tuo labiau vaikai ragauja ir bando valgyti, anot specialistės, „galbūt reikia laiko priprasti“).

Salotas su jogurtu valgo prasčiau nei su aliejumi, arba kitur geriau daržoves nei salotas.

Vaikai vis dar prastai valgo avokado, morkų ir pupelių užtepėles (geras pastebėjimas iš vienos VSS, kad galbūt *reikia laiko priprasti*, kadangi pradžioje vaikai nevalgė ir pupelių užtepėles, tačiau su laiku labai pamėgo).

Mažai mėgstamas yra daržovių troškiny, keptos morkų, burokėlių lazdelės, jautienos kukuliai, keptos bulvių puselės.

## Išvados

Išanalizavus 31 darželio suvartojamo maisto suvestines ir jas sulyginus, galima padaryti išvadą, kad vaikai labiausiai nevalgo žuvies patiekalų, košių su nerafinuotu aliejumi, ankštinių, taip pat tų patiekalų, kurių nėra pratę valgyti ir nėra bandę namuose (kus kus, bulguro kruopos, varškės sūris, užtepėlės, trinta moliūgų sriuba), arba tų, kurie savo išvaizda ar kvapu / skoniu, vaikams nėra įprasti (rūgštynių / špinatų sriuba, keptos daržovės, daržovių užtepėlės). Prie kai kurių patiekalų vaikai po truputį pripranta, bando ragauti (varškės sūrį, trintą moliūgų, špinatų sriubą, daržovių užtepėles), tik tam reikia laiko.

Taigi, labai svarbu šviesti tėvus, jog jų pavyzdys ir namie valgomi produktai daro įtaką darželyje vartojamiems patiekalams. Taip pat svarbu vis siūlyti vaikams produktus / patiekalus, kurie nėra įprasti.