**Darželių efektas: vaikai ragauja net tai, ko namuose neįsiūlysi**

**Teisingi sveikatai palankios mitybos ir fizinio aktyvumo įgūdžiai lengviausiai susiformuoja vaikystėje, o metams bėgant juos pakeisti vis sunkiau. Deja, vaikai šiandien vis dar vartoja pernelyg daug saldžių, nesveikų maisto produktų, pernelyg mažai juda, o tėvams skirti pakankamai dėmesio vaikų mitybai dažnai pritrūksta laiko. Čia milžinišką vaidmenį vaidina ikimokyklinio ugdymo įstaigos, kuriose mitybai šiandien skiriamas itin didelis dėmesys.**

Ugdymo įstaigose sveikatai palanki mityba yra užtikrinama vadovaujantis aiškiais principais, kurie nustatomi teisės aktais ir sveikatos specialistų rekomendacijomis. Šie principai padeda sukurti aplinką, kurioje natūraliai formuojami ilgalaikiai sveikatai palankios mitybos įpročiai.

Pagrindinis dėmesys skiriamas subalansuotai ir įvairiai mitybai, kad vaikai gautų visas reikalingas maistines medžiagas – baltymus, riebalus, angliavandenius, vitaminus ir mineralus. Mitybos racionas yra praturtintas vaisiais, daržovėmis, pieno produktais, grūdais ir baltymingais maisto produktais, tokiais kaip mėsa, žuvis ir ankštinės kultūros.

Stasė Ustilaitė, Vilniaus kolegijos Pedagogikos fakulteto docentė, sako, kad vaikų sveikatai ir gerovei ugdymo įstaigose visada buvo ir yra skiriamas ypatingas dėmesys. Pasak jos, šiuo metu visos ikimokyklinio ugdymo įstaigos, vadovaudamosi patvirtintomis gairėmis, atnaujina savo ugdymo programas, kuriose vaikų sveikata ir gerovė yra viena iš penkių esminių ugdymo turinio dalių.

„Ikimokyklinio amžiaus vaikų pasiekimų apraše išskirti – kasdienio gyvenimo įgūdžiai, sveikos mitybos ir higienos įpročių formavimas, fizinio aktyvumo skatinimas, emocijų suvokimo lavinimas, gebėjimas užmegzti santykius su suaugusiais ir bendraamžiais. Visa tai tiesiogiai prisideda prie vaiko sveikatos, nes sveikatai palanki mityba neatsiejama nuo sveiko gyvenimo būdo“, – pabrėžia S. Ustilaitė.

**Vaikystėje susiformuojantys įpročiai – tvirčiausi**

Pašnekovės teigimu, ikimokyklinio ugdymo įstaigose daug dėmesio skiriama vaikų fizinio aktyvumo, sveikos mitybos bei higienos įgūdžių ugdymui. Visos šios veiklos organizuojamos kryptingai ir nuosekliai, siekiant, kad vaikai nuo pat mažens formuotų sveikatai palankius įpročius.

Darželiuose vaikų mityba yra griežtai reglamentuojama. Lietuvos Respublikos Sveikatos apsaugos ministerija yra patvirtinusi privalomas sveikos mitybos normas ugdymo įstaigoms.

Tad vaikams tiekiamas maistas, anot pašnekovės, yra subalansuotas, įvairus ir atitinka visus nustatytus reikalavimus. Mažinamas riebių, cukraus ir druskos gausių produktų vartojimas, o saldumynai bei greitasis maistas iš viso yra draudžiami.

„Vaikystėje formuojami įgūdžiai ir įpročiai yra tvirčiausi – tai, ką išmokstame dar ankstyvoje vaikystėje, dažnai išlieka visam gyvenimui. Mityba, fizinis aktyvumas ir kokybiškas miegas yra trys pagrindiniai sveiko gyvenimo ramsčiai. Tai patvirtina tiek moksliniai tyrimai, tiek specialistų praktika“, – teigia S. Ustilaitė.

**Sveikatai palankius produktus ragauja net išrankiausi**

Ji priduria, kad ugdymo įstaigos dalyvauja įvairiose sveikatą stiprinančiose programose. Pavyzdžiui, vykdoma Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programą. Darželiai nemokamai gauna šviežių vaisių, daržovių, pieno produktų.

„Tačiau svarbu ne tik tiekti sveiką maistą, bet ir ugdyti vaikų supratimą apie maisto kilmę, jo naudą, formuoti sveikos mitybos įpročius. Darželiuose vykdomos patyriminės veiklos, leidžiančios vaikams pažinti maistą visais pojūčiais – paliesti, pauostyti, paragauti, stebėti, kaip jis auga. Tokios veiklos padeda įtraukti net ir išrankius valgytojus, nes vaikai, matydami valgančius draugus, drąsiau patys išbando naujus produktus“, – pastebi S. Ustilaitė.

Anot jos, mokytojų darbas ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius glaudžiai siejasi su šeimos vaidmeniu. Vaikai mokosi stebėdami suaugusiųjų elgesį. Jeigu šeimoje valgoma įvairiai, vartojama daug vaisių ir daržovių, jei tėvai patys laikosi sveikos gyvensenos principų – tokie pat įpročiai natūraliai formuojasi ir vaikui.

„Pastaraisiais metais pastebima, kad tėvų sąmoningumas mitybos klausimais auga. Vis daugiau šeimų domisi sveika mityba, rūpinasi vaikų gyvenimo būdu. Be to, dažnai nutinka ir taip, kad vaikai, paragavę darželyje naujų produktų, paskatina tėvus įtraukti juos ir į namų valgiaraštį“, – sako ekspertė.

Ji priduria, kad ugdymo įstaigų ir šeimų bendradarbiavimas – ypač svarbus ir tik veikiant išvien galima padėti vaikams formuoti sveikus įpročius, kurie lydės juos visą gyvenimą.

*Kampanija „Nepalik vaiko be pradžios“ yra dalis Europos Sąjungos bendrai finansuojamo projekto „Ikimokyklinio ugdymo turinio kaita“, kurį įgyvendina Nacionalinė švietimo agentūra.*