Kauno lopšelis – darželis
ROKUTIS

DARŽELIO VAIKŲ MITYBA

Parengė dietistė – Giedrė Audėjaitienė

ANONIMINĖ ANKETINĖ APKLAUSA

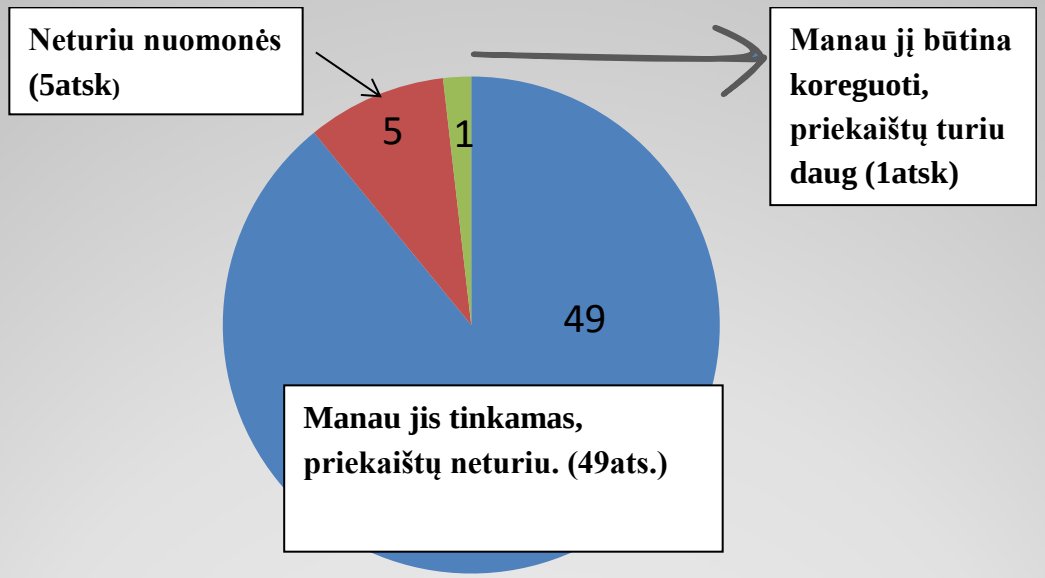
SKIRTA UGDYTINIŲ VAIKŲ TĖVAMS

PATEIKTA ATASKAITA

PATEIKTOS IŠVADOS

Viso apklausoje dalyvavo 55 tėvai iš skirtingų grupių.

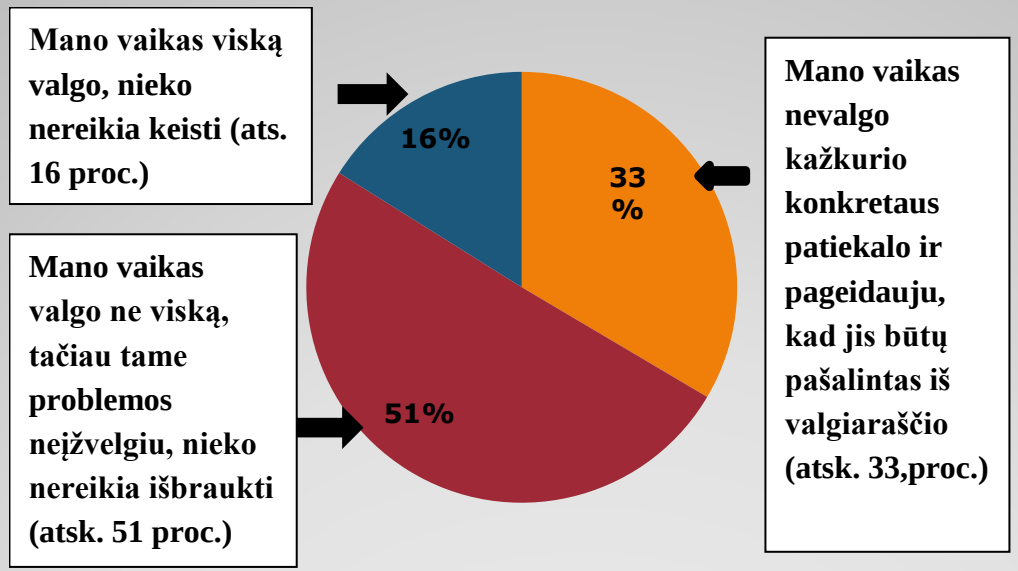
1. Ką manote apie dabartinį perspektyvinį valgiaraštį?



1PAV. **Viso į pateiktą klausimą atsakė 51 asmuo. Iš jų:**

* **1 atsakė, kad valgiaraštį būtina koreguoti,**
* **49 atsakė, kad valgiaraštis yra tinkamas,**
* **5 neturėjo nuomonės.**

2. Ar pastebėjote, kad Jūsų vaikas visiškai nevalgo kažkurio konkretaus patiekalo (gali būti keli) ir siūlote jį išbraukti iš valgiaraščio ?



2PAV. Viso į pateiktą klausimą atsakė 100 proc. apklaustųjų, iš kurių:

*** Net 51 proc. teigė, kad jų vaikas valgo ne viską, tačiau tame problemos neįžvelgia;**

*** 16 proc. teigia, kad jų vaikas yra neišrankus, ir valgo viską;**

*** 33 proc. pageidauja, kad iš valgiaraščio būtų išbrauktas konkretus patiekalas (plačiau apie tai sekančioje skaidrėje.)**

Tėvai pasiūlė išbraukti konkrečius patiekalus

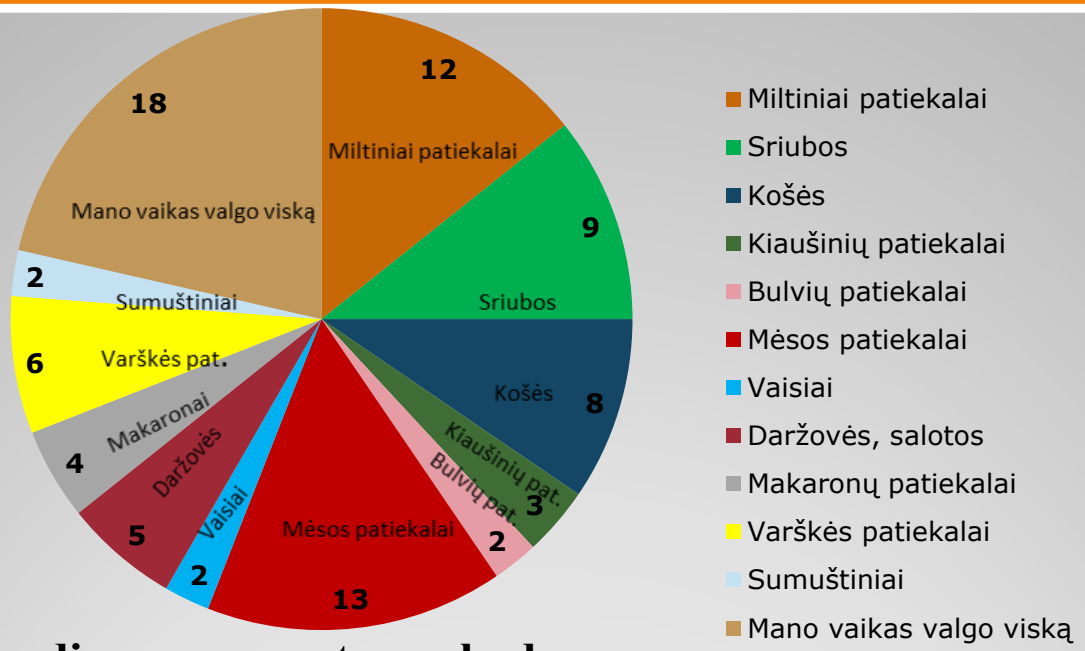
Šalia pateikti komentarai apie galimą / negalimą patiekalų išbraukimą.

- **Troškintos morkos**. *Pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus, 20.8 punkto, įstaigoje kiekvieną dieną turi būti pateikta daržovių. Kelis kartus vaikams bandėme pateikti troškintas morkas tačiau pastebėjome, kad jų vaikai nevalgo, tad kuris laikas jų jau neteikiame.*
- **Plovas**. *Mes esame pastebėja, kad plovas tai vienas mėgstamiausių patiekalų vaikams (lieka mažiausiai maisto atliekų), tad neturime teisės šio patiekalo išbraukti iš valgiaraščio.*
- **Padažai.** *Pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašą, padažai nėra uždrausti sudarinėjant valgiarašty, jei tai atitinka rekomenduojamą dienos kalorijų normą (V skyrius, 29.2 punktas). Darželyje ne prie visų patiekalų yra patiekiami padažai. Juos kartais tiekiame, kad patiekalai atitiktų rekomenduojamas kalorijų normas. Buvo paprašyta virėjų bei auklėtojų padėjėjų, kad nevisiems vaikams dėtų padažus. Prieš patiekiant yra atsiklausiama vaikų pageidavimų. Perspėkite auklėtojų padėjėjas, jog nenorite, kad Jūsų vaikas valgytų patiekalo su padažu ir jos tikrai į tai atkreips dėmesį.*
- **Sumuštinis su sviestu.** *Jį tiekiame tik du kartus per tris savaites, tai tik garnyras prie kiaušinio patiekalo. Pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašą sumuštiniai nėra draudžiami, jeigu jie atitinka kokybės saugos reikalavimus (IV skyrius, 20.2 punktas)*

- **Kakavos.** *Tiekiamoje kakavoje nėra maisto priedų, kurie būtų draudžiami ikimokyklinio maitinimo įstaigoje (LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo 3 priedas - draudžiami maisto priedai) . Atsižvelgiant į Jūsų pageidavimus sumažinsime kakavos gėrimą iki 1 karto per 3 savaites.*
- **Kiaušinių.** *Kiaušinių patiekalai būna tik vieną kartą per savaitę. Pusryčiams negalime kiekvieną rytą duoti vien košių. Vadovaujantis LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus 20.2 punktu, mes turime tiekti kuo įvairesnį maistą, tad visiškai atsisakyti kiaušinių patiekalų mes tikrai neturime teisės.*
- **Daržovių.** *Pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus, 20.8 punkto, įstaigoje kiekvieną dieną turi būti pateikta daržovių. Daržovių atsisakyti mes neturime teisės.*
- **<u>Košių:</u>**
- **Manų ir grikių.** *Tai vienos iš valgomiausių košių vaikams. Jų pašalinti tikrai negalime.*
- **Bulvių košė.** *Mes pastebėjome, kad prie pagrindinių patiekalų valgoma bulvių košė yra labiau mėgstama nei virtos bulvės.*
- **Dribsnių košė.** *Ši košė būna tik vieną kartą per tris savaites. Negalime jos visiškai atsisakyti, nes pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus 20.2 punktu, mes turime tiekti kuo įvairesnį maistą. Privalome teikti kuo įvairesnių košių .*
- **Perlinių kr. košė.** *Jos mes vaikams neteikiame, nes jau senokai pastebėjome, kad vaikai nelabai ją mėgsta.*

- **<u>Sriubų:</u>**
- **Pomidorų sriubos.** *Ji būna tik vieną kartą per tris savaites. Pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus 20.2 punktu, mes turime tiekti kuo įvairesnį maistą, sriubų variantus.*
- **Kopūstų ir burokėlių sriubos**. *Jos yra pačios valgomiausios vaikų. Jų išbraukti tikrai negalime. Daržovių sriubos yra pačios sveikiausios ir labiausiai rekomenduojamos vaikams (LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyrius 19 punktas).*
- **Bulvių plokštainio, žemaitiškų blynų**. *Šie patiekalai būna tik po vieną kartą per tris savaites. Bulvių patiekalai turi daug rekomenduojamų maistinių savybių Pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyrius 19 punktą turėtų būti kuo daugiau patiekalų pagamintų iš daržovių.*
- **Cepelinų.** *Jų mes vaikams netiekiame.*
- **Žuvies.** *Žuvies patiekalai yra daug baltymų turintys produktai. Jie yra privalomi sudarinėjant perspektyvinį valgiaraštį. Vaikai turi gauti kuo įvairesnė maistą, jos visai pašalinti mes negalime. (LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašas IV Skyrius 20.10 skyrius; 20.2 skyrius)*
- **Balandėlių.** *Šio patiekalo mes netiekiame jau kuris laikas, atsižvelgdami, kad vaikai nelabai juos valgo.*

3. Ar pastebėjote, kad Jūsų vaikas labai mėgsta kažkurį konkretų patiekalą (gali būti keli) ir siūlote jo neišbraukti iš dabartinio esamo valgiaraščio ?



3PAV. **Iš pateiktos diagramos matome, kad:**

*** Daugiausiai tėvų (18 ats.) teigia, kad jų vaikas valgo viską, jokio patiekalo neišskiria;**

*** Nemaža dalis tėvų teigia, kad labiausiai vaikai mėgsta mėsos patiekalus (13 ats), miltinius patiekalus (12 ats.), sriubas (9 ats.) , košes (8 ats.)**

*** Mažiausiai teiginių tarp mėgstamiausių patiekalų buvo sumuštiniai (2 ats), vaisiai (2ats), bulvių patiekalai (2ats.)**

Plačiau sekančioje skaidrėje →

Buvo įvardinti konkretūs patiekalai:

Miltiniai patiekalai 12 ats. ***(blynai 10, lietiniai 1 , neįvardinta 1)***

Sriubos 9 ats. ***(neįvardinta 3 , moliūgų sriuba 3 ,burokėlių sriuba 1 ,šaltibarščiai 1 ,pupelių sriuba 2, kopūstų sriuba 1 , sriubos be kruopų 1)***

Košės 8 ats. ***(neįvardinta 3 ,manų košė 3 , bulvių košė 2 , grikiai 1, ryžių košė 1)***

Kiaušinių patiekalai 3 ats. ***(omletas 1 , virti kiaušiniai 2)***

Bulvių patiekalai 2 ats. (*neįvardinta 2)*

Mėsos patiekalai 13 ats.*(neįvardinta 6 , pieniškos dešrelės 2 , virta dešra 1, balandėliai 1, plovas 2, vištos sparneliai 1)*

Vaisiai 2 ats. ***(neįvardinta)***

Daržovės 5 ats.*(neįvardinta 2 , rauginti kopūstai 1, kalafijorai 1, salotos 1)*

Makaronų patiekalai 4 ats. (*neįvardinta 4)*

Varškės patiekalai 6 ats.(*varškėčiai 5, varškės kukuliai 1*)

Sumuštiniai 2 ats. (*neįvardinta 1, karštas sumuštinis 1)*

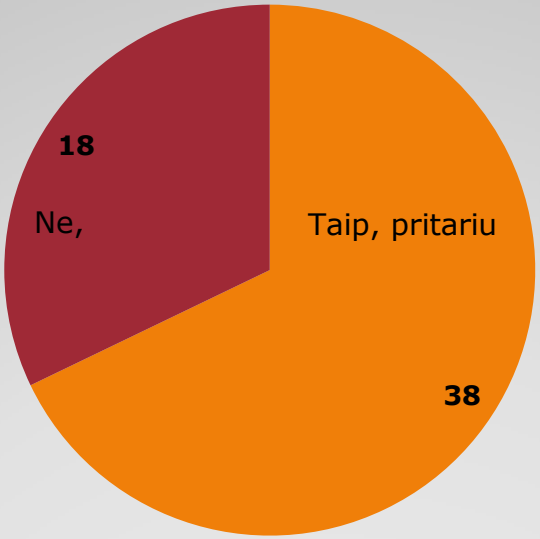
4. Ar pritariate, kad reikėtų mažinti arba visiškai atsisakyti cukraus į arbatą?

4 PAV. Iš pateiktos diagramos matome, kad :

* **Didžioji dalis tėvų (32 ats.) mano, kad reikėtų nemažinti cukraus į arbatą;**
* **16 tėvų atsakė, kad reiktų mažinti cukraus į arbatą;**
* **4 tėvai atsakė, kad reikėtų visiškai atsisakyti cukraus į arbatą.**

Norime priminti, kad pagal pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus 18 punktą, draudžiama tiekti gėrimus, kurių sudėtyje yra cukraus daugiau, kaip 5g./100g.

5. Ar pritariate, kad reikėtų mažinti druską patiekaluose?



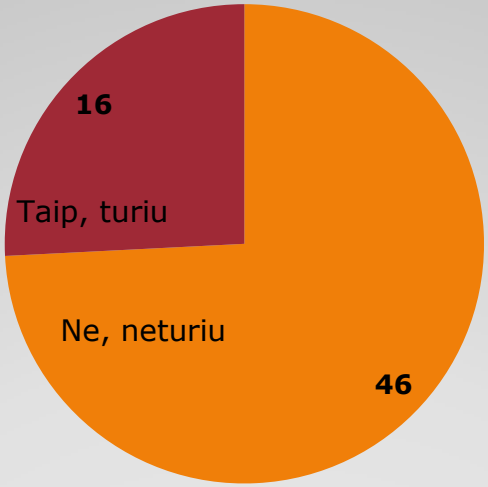
5pav. Iš pateiktos diagramos matome, kad :

*** Didžioji dalis tėvų (38 ats.) pritaria, tam, kad reiktų mažinti druską patiekaluose;**

*** 18 tėvų mano, kad visgi nereikėtų mažinti druskos patiekaluose.**

Primename, kad pagal pagal LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo IV skyriaus 18 punktą, draudžiama tiekti patiekalus, kurių sudėtyje druskos yra daugiau, kaip 1g./100g.

6. Ar turite konkrečių pasiūlymų ką galima pakeisti perspektyviniame valgiaraštyje?



6pav. Iš diagramos pateiktų duomenų matome, kad 46 tėvai pasiūlymų neturi, o 16 tėvų turi pasiūlymų, apie kuriuos plačiau sekančioje skaidrėje →

Tėvų pasiūlymai:

- Daugiau tiekti daržovių
- Maistą tiekti be padažų
- Daugiau patiekalų iš kiaušinių
- Sriubas duoti be grietinės
- Neduoti citrusinių vaisių
- Viskas tinka
- Sausus pusryčius išbraukti
- Mažiau kepto maisto
- Daugiau troškinto maisto
- Sumažinti makaronų patiekalus
- Daugiau duoti patiekalų iš dribsnių
- Šviežias sultys
- Vanduo grupėje
- Sumažinti grikius

Į šiuos pasiūlymus mes pažadame atkreipti dėmesį, jei tai neprieštaraus *LRSAMĮ maitinimo tvarkos aprašo* taisyklėms.

TIK KARTU BENDRAUDAMI MES GALIME SUDARYTI VAIKAMS PALANKIAUSIĄ VALGIARAŠTĮ

Jei turite papildomų klausimų kreipkitės į darželio dietistę - Giedrę Audėjaitienę
El.paštas giedre.audejaitiene@gmail.cm

AČIŪ UŽ JŪSŲ DĖMESĮ