

Vilniaus miesto
lopšelis-darželis „Pilaitukas“



Tyrimas

*„Koki maistą darželyje mėgsta
valgyti vaikai?“*

Tyrimą atliko:

sveikatos puoselėjimo darbo grupės

bei ugdymo inovacijų diegimo darbo grupės nariai.

Tyrimą koordinavo:

dir. pavaduotoja ugdymui Lilija Dževeckaja

Vilnius, 2018

ĮVADAS

Vienas svarbiausių veiksnių, lemiančių vaikų sveikatą ir vystymąsi yra mityba. Sveikatai palanki mityba kaip sveikatos pagrindas turi reikšmę tolesnei vaiko raidai, jo darbingumui, gyvenimo trukmei. Maisto produktai teikia vaikui energijos, reikalingos augti, fiziniam aktyvumui ir gyvybinėms organizmo funkcijoms (kvėpavimui, kraujo cirkuliacijai, virškinimui, kūno temperatūros palaikymui, mąstymui) palaikyti. Maistas aprūpina organizmą visomis reikalingomis medžiagomis (Stukas ir Šurkienė, 2009). Nepakankama ar netinkama mityba sutrikdo kaulų vystymąsi, normalią skydliaukės veiklą, mažina imunitetą. Ryšys tarp mitybos ankstyvame amžiuje ir sveikatos vyresniame amžiuje yra labai didelis, todėl ikimokyklinio amžiaus vaiko maitinimas yra labai svarbus (Vingras ir Stukas, 2008).

Maistas turėtų būti natūralus, šviežias, nesudėtingas – patiekalų receptai paprasti, įvairus, riebalų saikingai, saldūs patiekalai pateikiami retai ir ribotais kiekiais (A. Vingras, 2008). Vaikų darželyje vaikų maitinimas organizuojamas atsižvelgiant į maisto produktų mitybinę, biologinę ir energetinę vertę.

Vasario – kovo mėnesiais įstaigoje buvo vykdomas sveikatinimo projektas „Sveikas maistas – laimingas vaikas“. Buvo organizuojami įvairūs sveikatingumo renginiai, vyko sportinės pramogos, edukacinės valandėlės apie sveiką mitybą bei sveikos gyvensenos įgūdžių ugdymą.

Atsižvelgiant į tėvų prašymus bei siekiant palaiapsniui pratinti vaikus prie sveikatai palankaus maisto nuo rugsėjo mėnesio įvyko tam tikri pasikeitimai valgiaraštyje: buvo sumažintas cukraus, druskos vartojimas, atsisakyta kompotų, dešrelių, vaikai pratinami gerti vandenį. Nuo sausio mėnesio yra išbandomas 2 kartus per savaitę naujas sveikatai palankus meniu.

Vykdamas šį projektą mums svarbu buvo išsiaiškinti vaikų mitybos ypatumus: kokį maistą mėgsta valgyti darželyje vaikai, kaip jie reaguoja į pokyčius, kokia yra tėvų nuomonė šiuo klausimu. Todėl mūsų atliktas tyrimas susideda iš dviejų dalių: viena dalis yra skirta vaikų stebėjimui, kaip jie valgo darželio maistą; kita tyrimo dalis – tai tėvų nuomonės apie darželio maistą analizė.

Tyrimo tikslas – išsiaiškinti vaikų mitybos ypatumus lopšelyje-darželyje „Pilaitukas“ bei tėvų nuomonę apie darželio maistą.

Išskirti tyrimo uždaviniai:

1. Ištirti pusryčių, pietų bei vakarienės metu teikiamų maisto patiekalų valgymo ypatumus.
2. Išsiaiškinti mėgiamiausių vaikų valgomų patiekalų sąrašą.
3. Išsiaiškinti patiekalų, kurių nemėgsta vaikai.
4. Išsiaiškinti tėvų nuomonę apie darželio maistą, surengiant tėvams maisto degustavimo savaitę.

Tyrimas atliktas lopšelyje-darželyje „Pilaitukas“ visose 13 grupėse nuo 2018-02-05 iki 2018-02-15 dienos. Kiekvienoje lopšelio-darželio grupėje auklėtojos žymėjo kiekvieno vaiko pusryčių, pietų ir vakarienės metu suvalgytą maistą (pagal parengtą lentelę, žr. 1 priedą).

Tyrimo metodas: stebėjimas, statistinė duomenų analizė, mokslinės literatūros analizė, atviro tipo anketa tėvams, kurioje jie turėjo išsakyti savo nuomonę apie darželio maistą.

Tyrimo etapai:

I etapas – stebėjimo lentelių sudarymas.

II etapas – stebėjimas, duomenų fiksavimas nuo 2018-02-05 iki 2018-02-15 visose 13 lopšelio-darželio „Pilaitukas“ grupėse.

III etapas – maisto degustavimo savaitės organizavimas įstaigoje nuo 2018-03-13 iki 2018-03-19 dienos.

IV etapas -kiekybinė ir kokybinė duomenų analizė, išvadų rengimas

V etapas – tyrimo pateikimas lopšelio-darželio „Pilaitukas“ pedagogams ir tėvams.

Tyrimo dalyviai: 1/d „Pilaitukas“ vaikai, pedagogai, tėvai.

Tyrimo trukmė: 2018 metų vasario – kovo mėnuo.

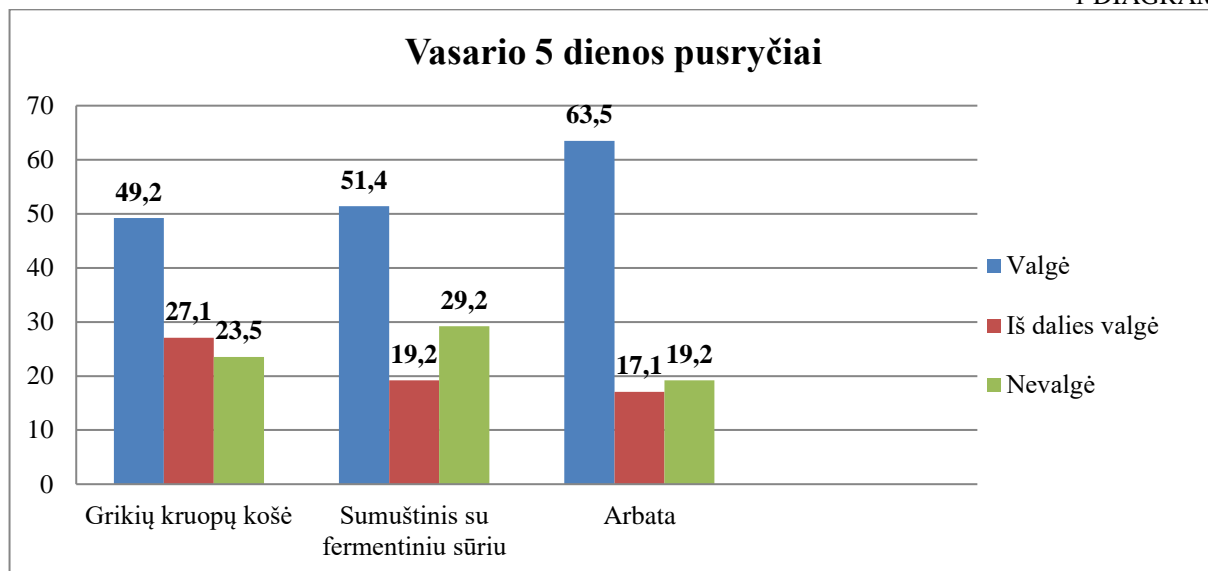
**I TYRIMO DALIS VAIKŲ STEBĖJIMAS
VASARIO 5 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ**

Vasario 5 dienos pusryčiai

1 LENTELĖ

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Grikių kruopų košė	49,2	27,1	23,5
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	51,4	19,2	29,2
Arbata	63,5	17,1	19,2

1 DIAGRAMA

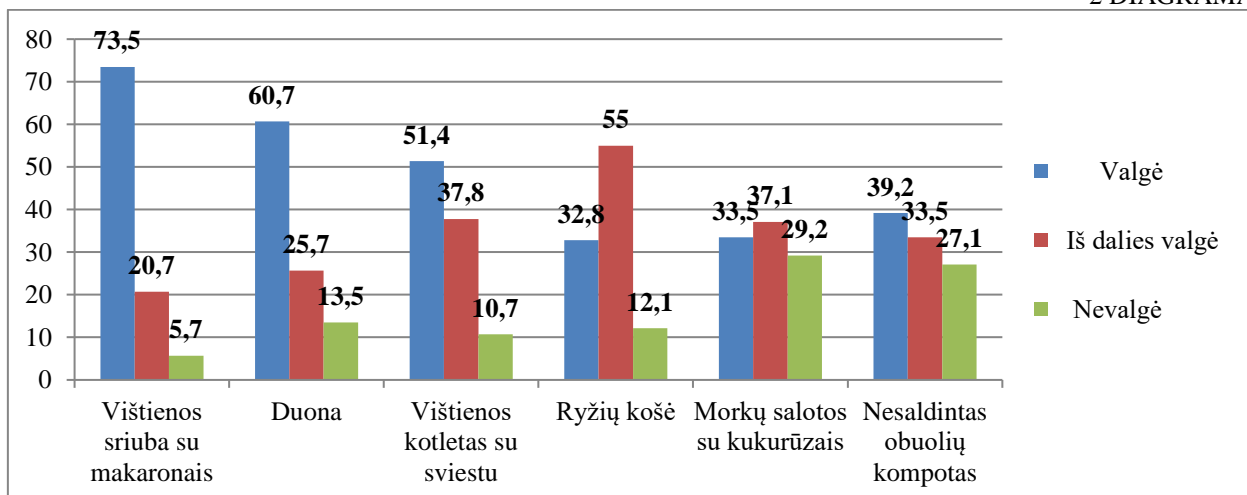


Vasario 5 dienos pietūs

2 LENTELĖ

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Vištienos sriuba su makaronais	73,5	20,7	5,7
Duona	60,7	25,7	13,5
Vištienos kotletas su sviestu	51,4	37,8	10,7
Ryžių košė	32,8	55	12,1
Morkų salotos su kukurūzais	33,5	37,1	29,2
Nesaldintas obuolių kompotas	39,2	33,5	27,1

2 DIAGRAMA

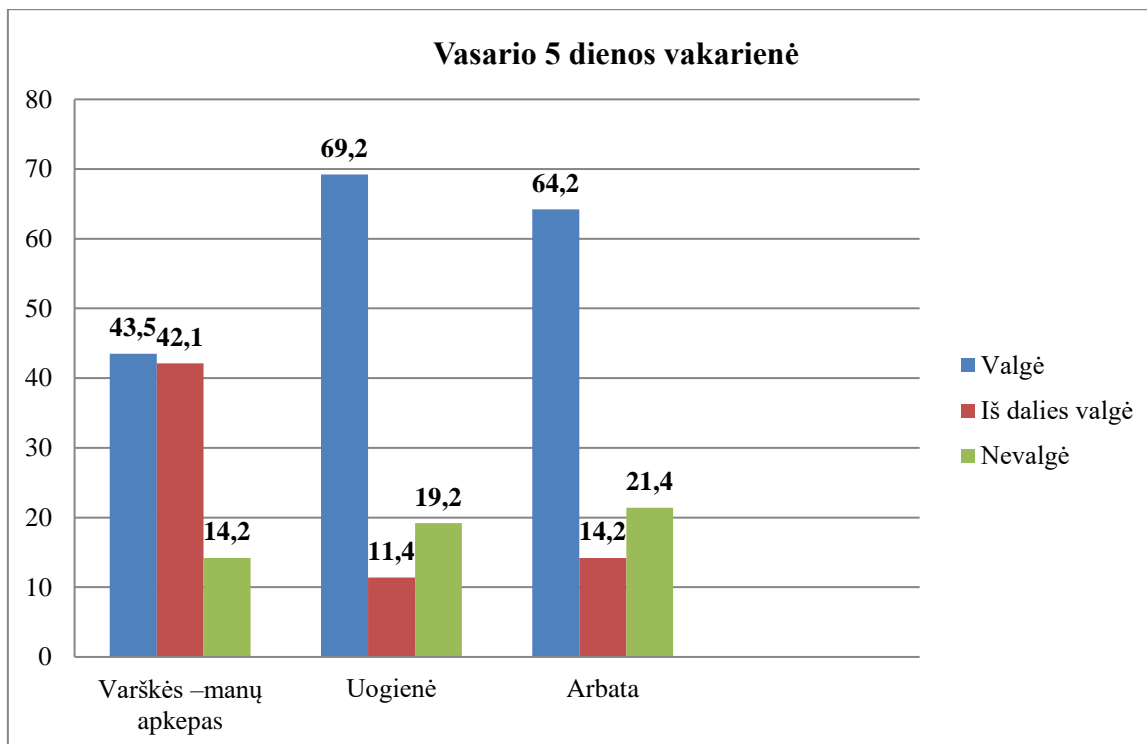


Vasario 5 dienos vakarienė

3 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Varškės – manų apkepas	43,5	42,1	14,2
Uogienė	69,2	11,4	19,2
Arbata	64,2	14,2	21,4

3 DIAGRAMA



Vasario 5 dienos pusryčiai: 49,2% vaikų valgė grikių košę, jos nevalgė tik 23,5% vaikų. Sumuštinį su fermentiniu sūriu valgė 51,4% vaikų, jo nevalgė tik 29,32% vaikų. Arbatos negėrė tik 19,2% vaikų, o dauguma vaikų ją išgėrė visą arba iš dalies.

Vasario 5 dienos pietūs: beveik visi vaikai valgė vištienos sriubą su makaronais: 73,5% vaikų ją suvalgė visą, 20,7% vaikų iš dalies ir tik 5,7% vaikų jos nevalgė. Duoną suvalgė taip pat dauguma vaikų, jos nevalgė tik 13,5% vaikų. Vištienos kotletą su sviestu bei ryžių košę taip pat valgė dauguma vaikų, nevalgė tik apie 10% vaikų. Morkų salotas su kukurūzais 1/3 dalis vaikų valgė (33,5%), 1/3 valgė iš dalies (37,1%), nevalgė taip pat 1/3 (29,2%). Nesaldinto obuolių kompoto negėrė 27,1% vaikų. Visi kiti gėrė (39,2) arba gėrė iš dalies (33,5).

Vasario 5 dienos vakarienė. Dauguma vaikų valgė varškės manų apkepą: ji valgė 43,5% vaikų, valgė iš dalies 42,1% vaikų, nevalgė tik 14,2% vaikų. Prie apkepo dauguma vaikų valgė uogienę, jos nevalgė tik 19,2% vaikų.

VASARIO 6 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ

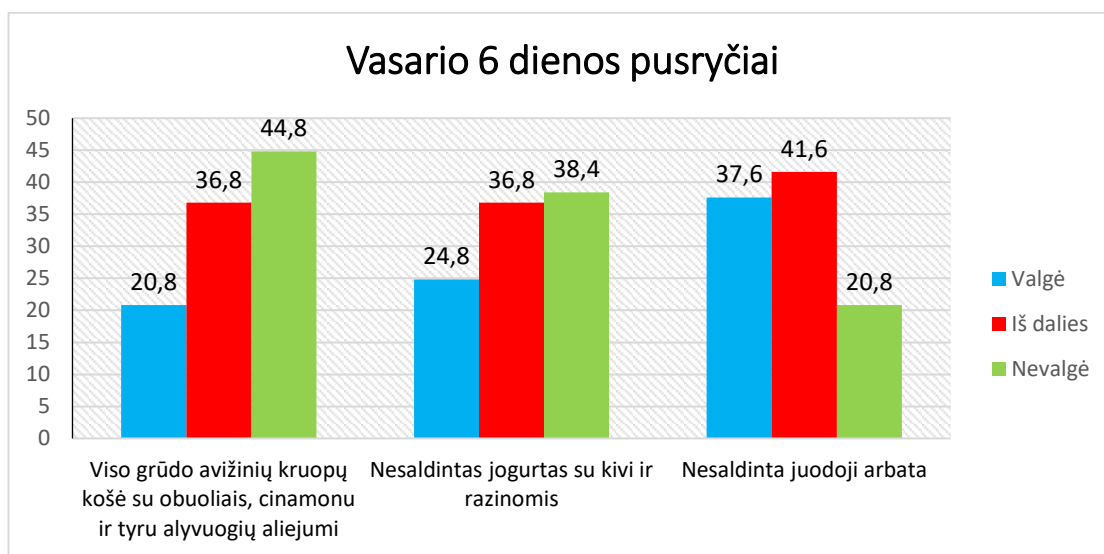
Vasario 6 dienos pusryčiai

Vaikų skaičius: 125

4 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Viso grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir tyru alyvuogių aliejumi	20,8	36,8	44,8
Nesaldintas jogurtas su kivi ir razinomis	24,8	36,8	38,4
Nesaldinta juodoji arbata	37,6	41,6	20,8

4 DIAGRAMA

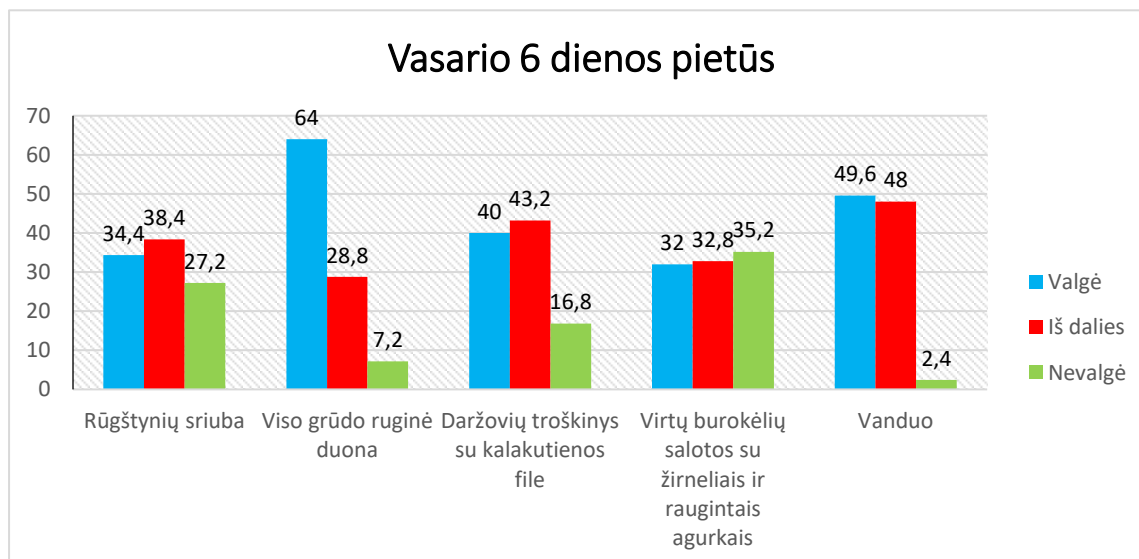


Vasario 6 dienos pietūs

5 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Rūgštynių sriuba	34,4	38,4	27,2
Viso grūdo ruginė duona	64	28,8	7,2
Daržovių troškiny su kalakutienos file	40	43,2	16,8
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	32	32,8	35,2
Vanduo	49,6	48	2,4

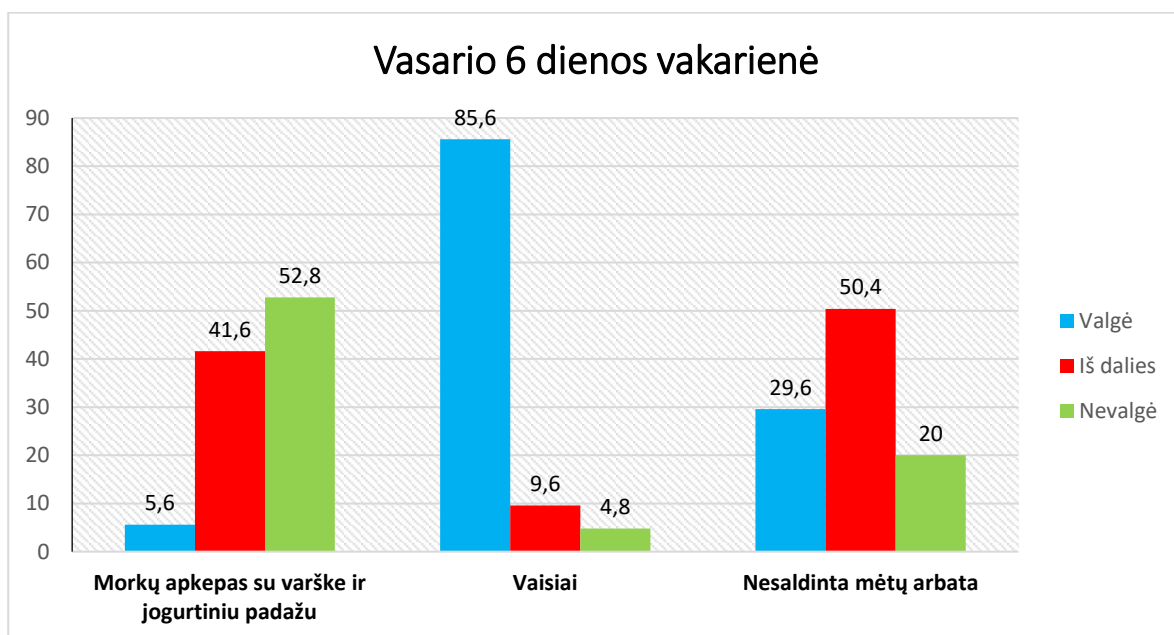
5 DIAGRAMA



Vasario 6 dienos vakarienė

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Morkų apkepas su varške ir jogurtiniu padažu	5,6	41,6	52,8
Vaisiai	85,6	9,6	4,8
Nesaldinta mėtų arbata	29,6	50,4	20

6 DIAGRAMA

***Vasario 6 dieną maistas vaikams buvo gaminamas pagal naują meniu.***

Vasario 6 dienos pusryčiai. Viso grūdo avižinių kruopų košę su obuoliais, cinamonu ir tyru alyvuogių aliejumi pusryčiams valgė tik 20,8% vaikų, o nevalgė 44,8% vaikų. Nesaldintą jogurtą su kivi ir razinomis valgė tik nedidelė dalis vaikų -24,8%, jo nevalgė net 38,4% vaikų. Nesaldintą juodą arbatą gėrė tik 37,6% vaikų, negėrė 20,8% vaikų.

Vasario 6 dienos pietūs. Rūgštynių sriubą valgė tik 34,4, o nevalgė 27,2% vaikų. Ruginę duoną prie sriubos valgė noriai beveik visi vaikai, nevalgė jos tik 7,2% vaikų. Daržovių troškinį su vištiena valgė didesnę dalis vaikų: 40% vaikų ji valgė gerai, o 43,2% vaikų iš dalies. Nevalgė šio troškinių tik 16,8% vaikų. Virtų burokėlių salotas su žirneliais ir raugintais agurkais 1/3 vaikų valgė, 1/3 valgė iš dalies ir beveik tiek pat vaikų jo atsisakė valgyti. Vandens negėrė tik 2,4% vaikų.

Vasario 6 dienos vakarienė. Morkų apkepą su varške ir jogurtiniu padažu valgė tik 5,6% vaikų. Jo nevalgė beveik pusė, o tai yra 52,8% vaikų. Nesaldintos mėtų arbatos negėrė 20% vaikų.

VASARIO 7 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ

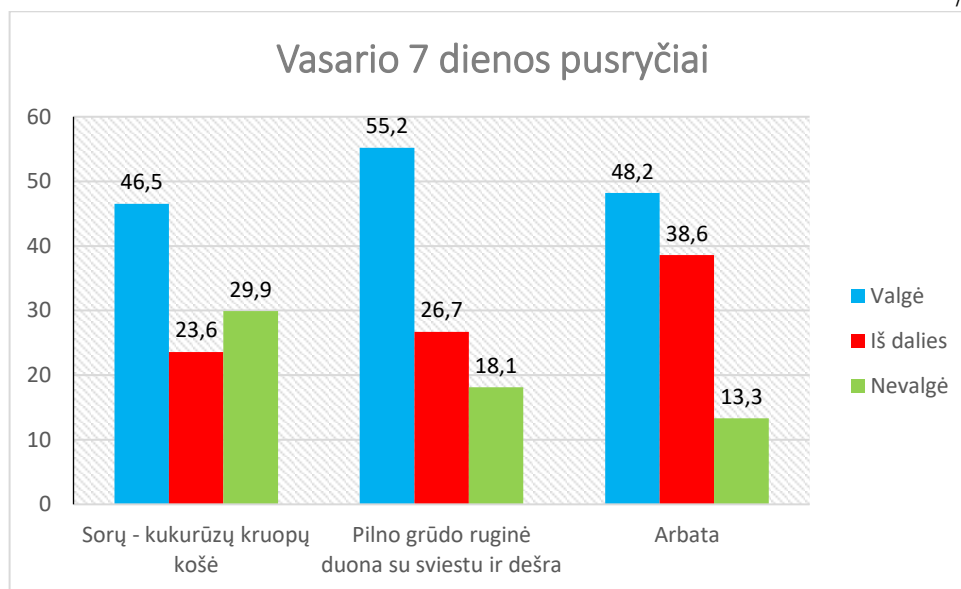
Vaikų skaičius: 127

7 LENTELE

Vasario 7 dienos pusryčiai

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Sorų - kukurūzų kruopų košė	46,5	23,6	29,9
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra	55,2	26,7	18,1
Arbata	48,2	38,6	13,3

7 DIAGRAMA

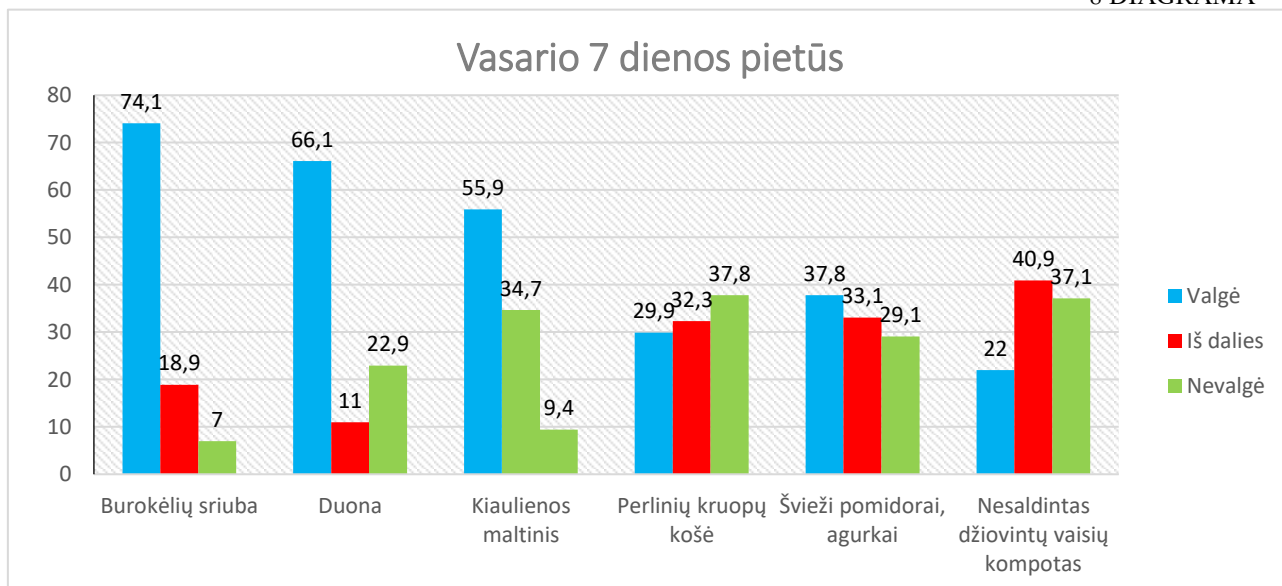


Vasario 7 dienos pietūs

8 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Burokėlių sriuba	74,1	18,9	7
Duona	66,1	11	22,9
Kiaulienos maltinis	55,9	34,7	9,4
Perlinių kruopų košė	29,9	32,3	37,8
Švieži pomidorai, agurkai	37,8	33,1	29,1
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	22	40,9	37,1

8 DIAGRAMA

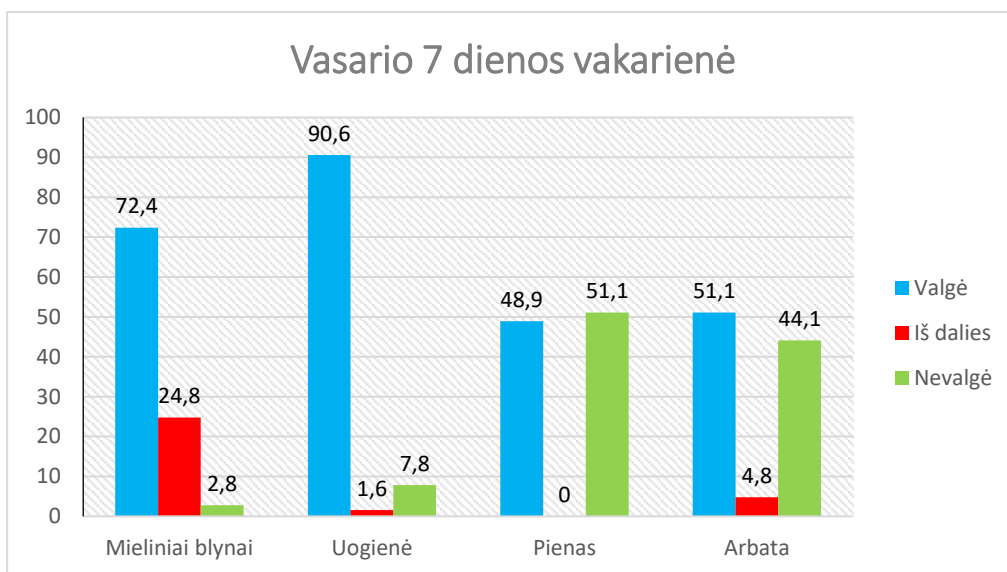


Vasario 7 dienos vakarienė

9 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Mieliniai blynai	72,4	24,8	2,8
Uogienė	90,6	1,6	7,8
Pienas	48,9	0	51,1
Arbata	51,1	4,8	44,1

9 DIAGRAMA



Vasario 7 dienos pusryčiai. Sorų-kukurūzų kruopų košę valgė ryte 46,5% vaikų, nevalgė 29,9% vaikų. Pilno grūdo ruginę duoną su sviestu dešra valgė dauguma vaikų: 55,2% vaikų suvalgė visą ir 26,7% vaikų valgė iš dalies. Nevalgė tokio sumuštinio 18,1% vaikų. Arbatos negėrė tik 13,3% vaikų.

Vasario 7 dienos pietūs. Burokėlių sriubą valgė beveik visi vaikai, jos nevalgė tik 7% vaikų. Duonos prie sriubos nevalgė tik 22,9% vaikų. Tik 9,4% vaikų nevalgė kiaulienos maltinio, o 55,9% vaikų jį suvalgė visą, likusieji 34,7% vaikų valgė iš dalies. Perlinių kruopų košės, kaip garnyro prie kotleto, 1/3 vaikų suvalgė, beveik tiek pat iš dalies, ir likusieji 37,8% vaikų nevalgė visai. Šviežių pomidorų, agurkų nevalgė beveik trečdalis vaikų. Nesaldintą džiovintų vaisių kompotą gėrė tik 22% vaikų.

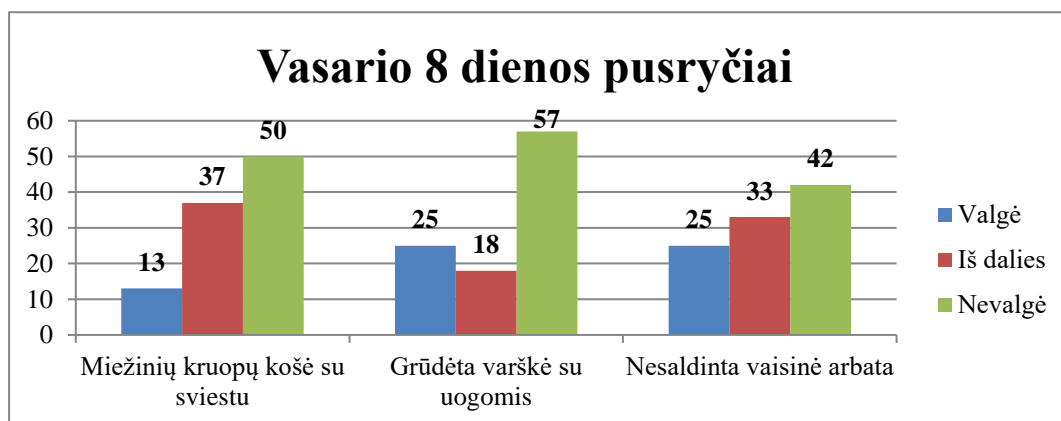
Vasario 7 dienos vakarienė. Mielinius blynus valgė visi vaikai, išskyrus 2,8% vaikų, kurie jų nevalgė. Uogienę taip pat valgė 90,6% vaikų. Pieną pusę tirtų ir stebėtų vaikų gėrė, kiti visiškai jo atsisakė. Beveik tokia pati situacija buvo ir su arbata.

VASARIO 8 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ
Vasario 8 dienos pusryčiai

10 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Miežinių kruopų košė su sviestu	13	37	50
Grūdėta varškė su uogomis	25	18	57
Nesaldinta vaisinė arbata	25	33	42

10 DIAGRAMA

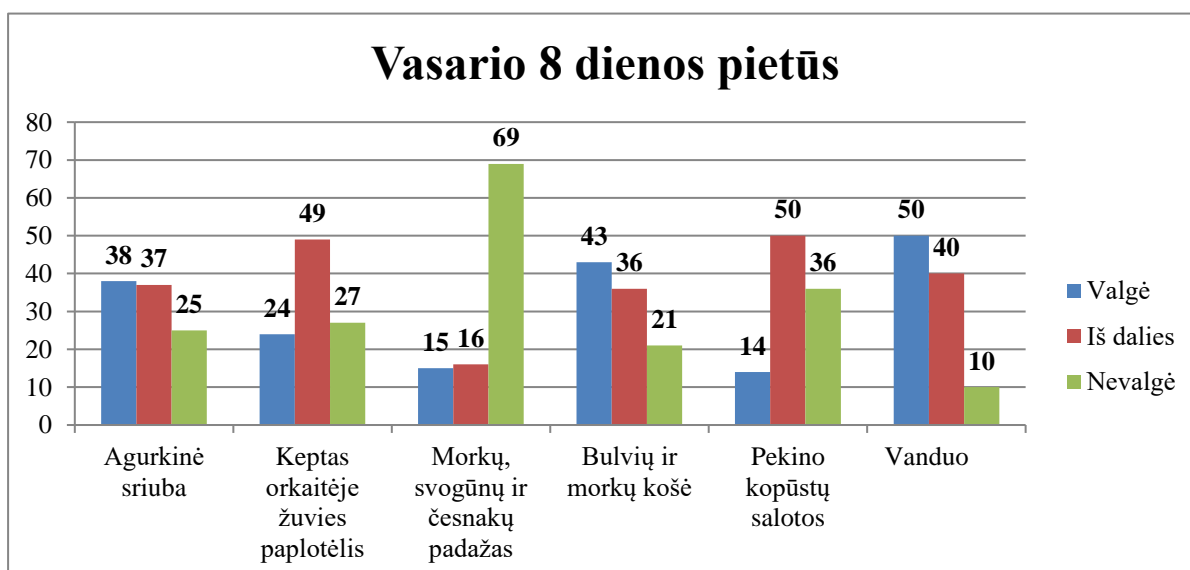


Vasario 8 dienos pietūs

11 LENTELE

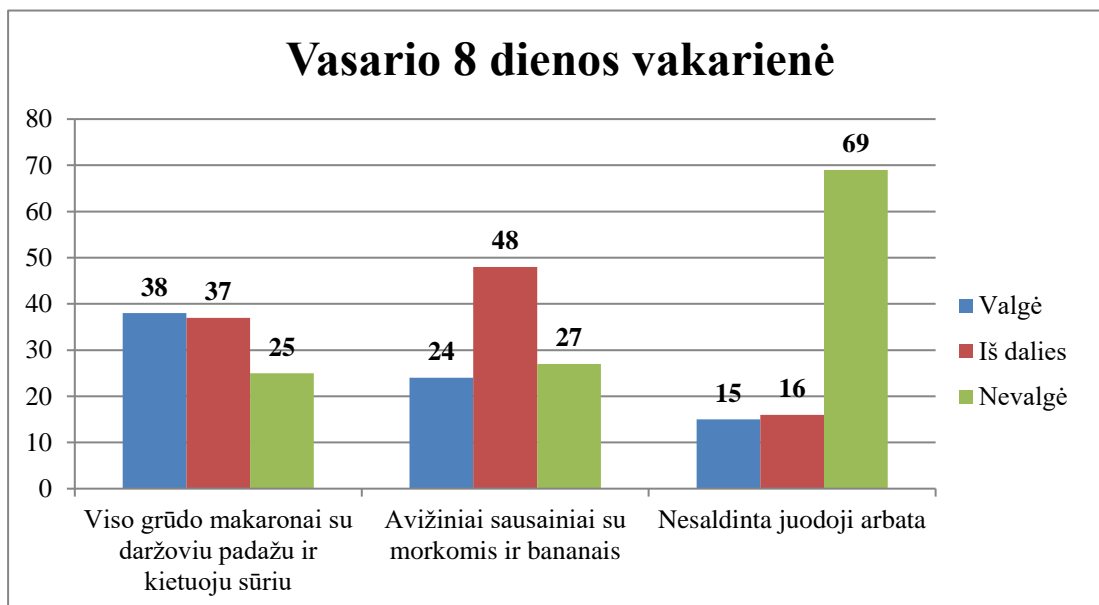
Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Agurkinė sriuba	38	37	25
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	24	49	27
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas	15	16	69
Bulvių ir morkų košė	43	36	21
Pekino kopūstų salotos	14	50	36
Vanduo	50	40	10

11 DIAGRAMA



Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu	38	37	25
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	24	48	27
Nesaldinta juodoji arbata	15	16	69

12 DIAGRAMA



Vasario 8 dieną maistas vaikams buvo gaminamas pagal naują meniu.

Vasario 8 dienos pusryčiai. Miežinių kruopų košės nevalgė pusė stebėtų vaikų, kiti 13 valgė, o likusieji 37% vaikų valgė iš dalies. Didesnė dalis vaikų, net 57% nevalgė ir grūdėtos varškės. Nesaldintos vaisinė arbatos negėrė net 42% vaikų.

Vasario 8 dienos pietūs. Agurkinę sriubą valgė 38% vaikų, 37% valgė iš dalies, o 25% vaikų jos visai nevalgė. Žuvies paplotėlio nevalgė 27% vaikų, panašus skaičius, o tai yra 24% vaikų jį valgė. Morkų, svogūnų ir česnakų padažo nevalgė net 69% vaikų. Bulvių ir morkų košės nevalgė 21% vaikų, pekino kopūstų salotų net 36% vaikų. Pekino salotas visas suvalgė tik 14% vaikų. Beveik visi vaikai gėrė vandenį, jo negėrė tik 10% vaikų.

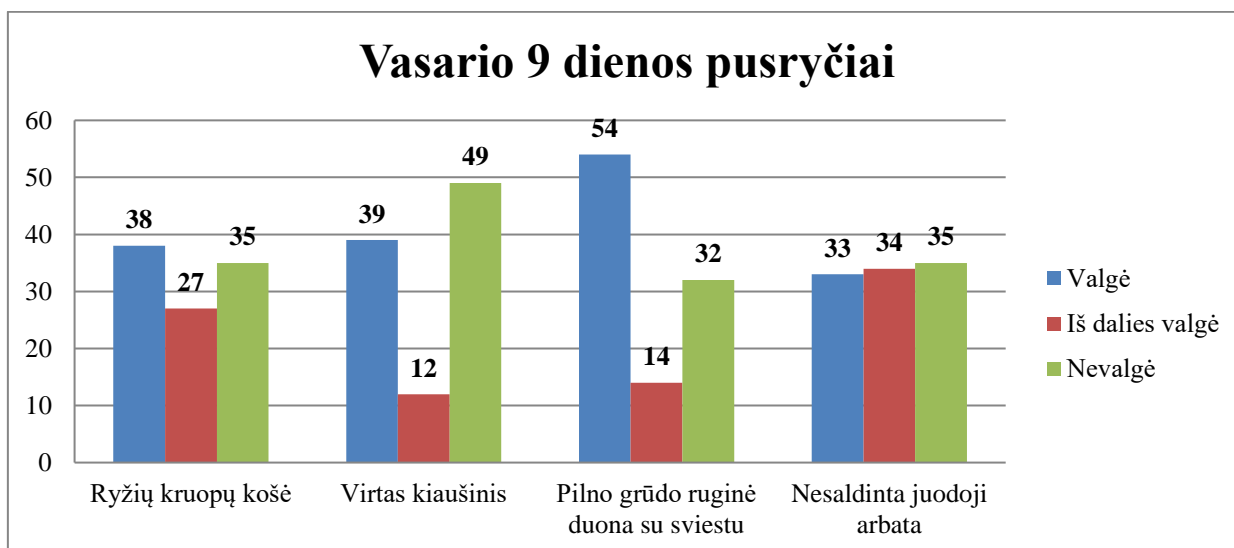
Vasario 8 dienos vakarienė. Viso grūdo makaronus su daržovių padažu ir kietuoju sūriu valgė 38% vaikų. Avižinius sausinius su morkomis ir bananais 24% vaikų, beveik toks pat skaičius, o tai yra 27% vaikų jų nevalgė, kiti valgė tik iš dalies. Net 69% vaikų negėrė nesaldintos juodos arbatos.

VASARIO 9 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ
Vasario 9 dienos pusryčiai

13 LENTELĖ

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Ryžių kruopų košė	38	27	35
Virtas kiaušinis	39	12	49
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu	54	14	32
Nesaldinta juodoji arbata	33	34	35

13 DIAGRAMA

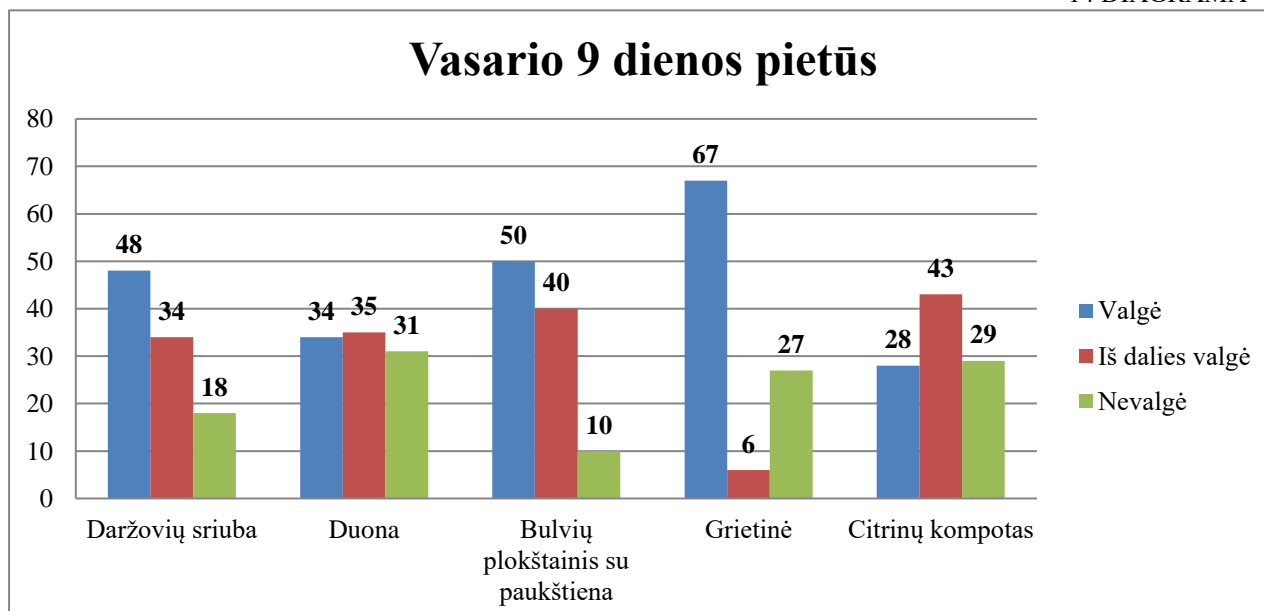


Vasario 9 dienos pietūs

14 LENTELĖ

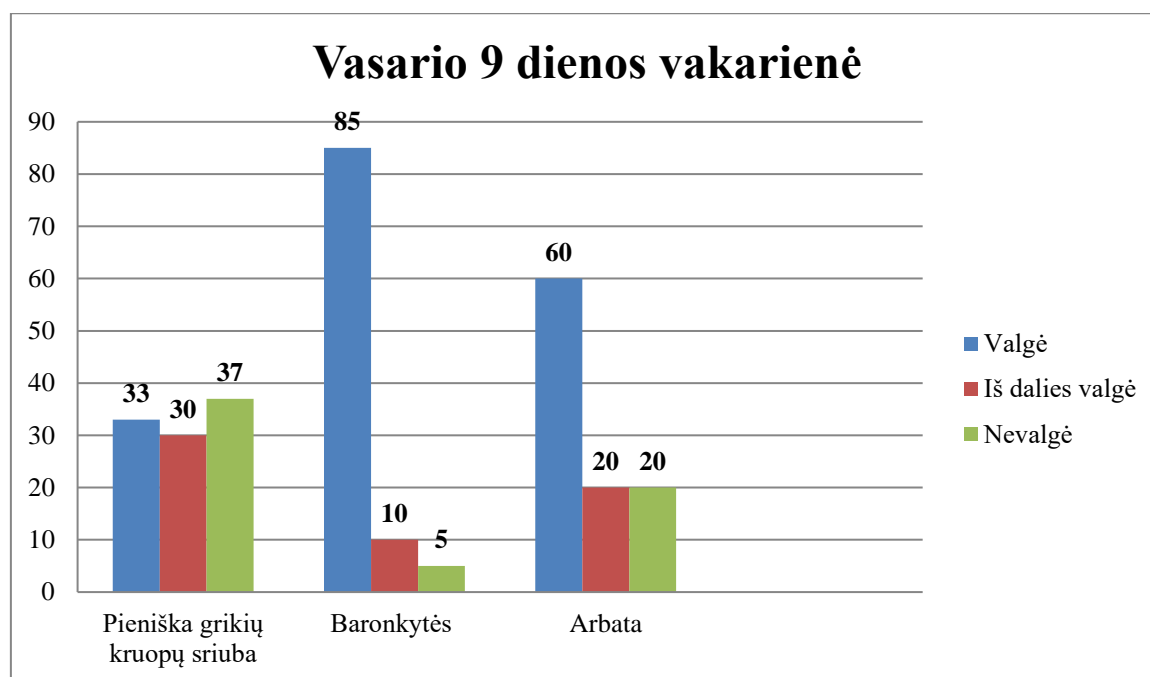
Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Daržovių sriuba	48	34	18
Duona	34	35	31
Bulvių plokštainis su paukštiena	50	40	10
Grietinė	67	6	27
Citrinų kompotas	28	43	29

14 DIAGRAMA



Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Pieniška grikių kruopų sriuba	33	30	37
Baronkytės	85	10	5
Arbata	60	20	20

15 DIAGRAMA



Vasario 9 dienos pusryčiai. Ryžių kruopų košę valgė net 38% vaikų, 35% vaikų jos nevalgė visai. Viro kiaušinio nevalgė net 49% vaikų. Pilno grūdo ruginę duoną su sviestu valgė 54% vaikų. Dėl nesaldintos arbatos nuomonė pasiskirstė į 3 dalis: 1/3 ją gėrė, 1/3 negėrė ir beveik toks pat skaičius vaikų jos atsisakė.

Vasario 9 dienos pietūs. Daržovių sriubą valgė beveik pusę vaikų, o tai yra 48%. Tik 18% vaikų jos nevalgė. Bulvių plokštainio su paukštiena nevalgė tik 10% vaikų. Visi kiti jį suvalgė visą, o tai 50% vaikų, kiti 40% vaikų valgė iš dalies. 67% vaikų prie plokštainio valgė ir grietinę. 29% vaikų negėrė citrinų kompoto.

Vasario 9 dienos vakarienė. Pieniškos grikių kruopų sriubos nevalgė net 37% vaikų. O baronkytes valgė net 85% vaikų, ir 60% vaikų gėrė arbatą.

VASARIO 12 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ

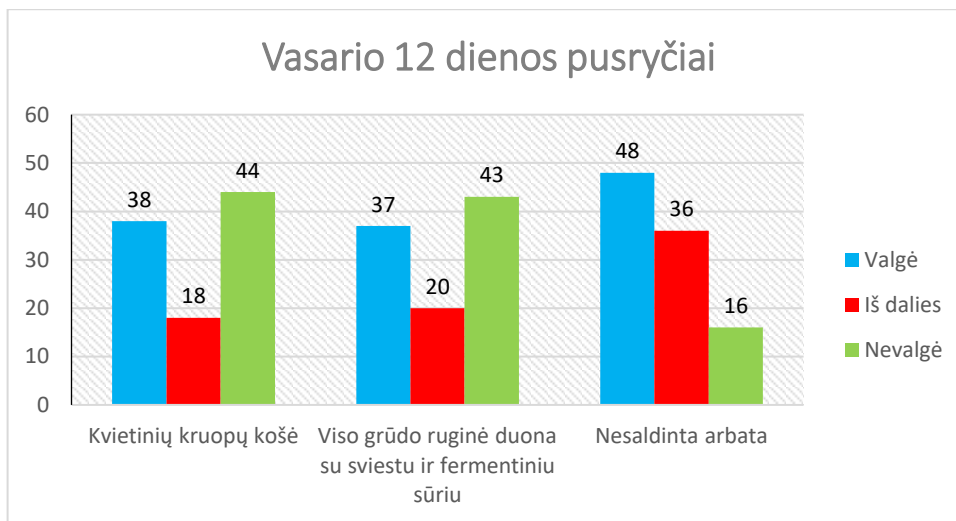
Vaikų skaičius: 100

16 LENTELE

Vasario 12 dienos pusryčiai

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Kvietinių kruopų košė	38	18	44
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	37	20	43
Nesaldinta arbata	48	36	16

16 DIAGRAMA

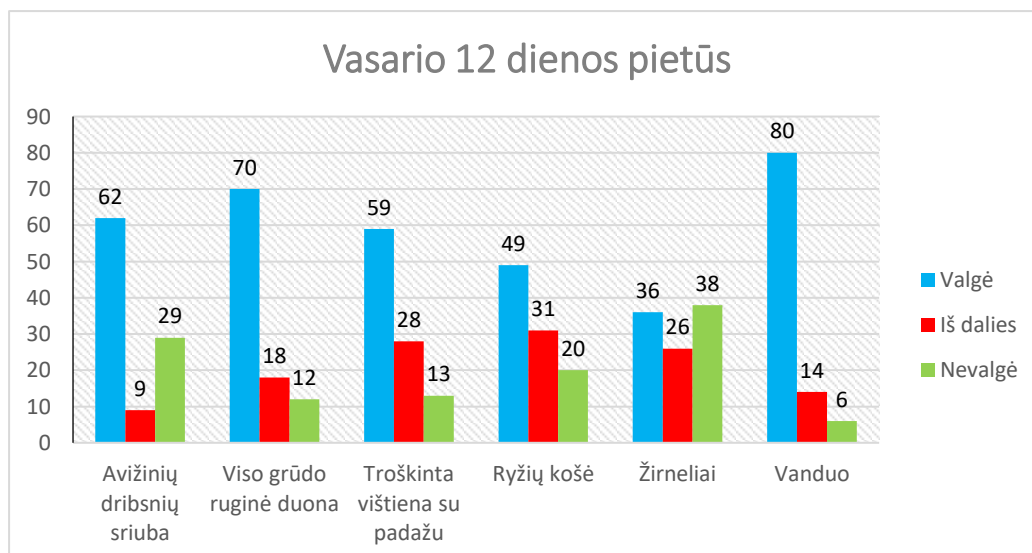


17 LENTELE

Vasario 12 dienos pietūs

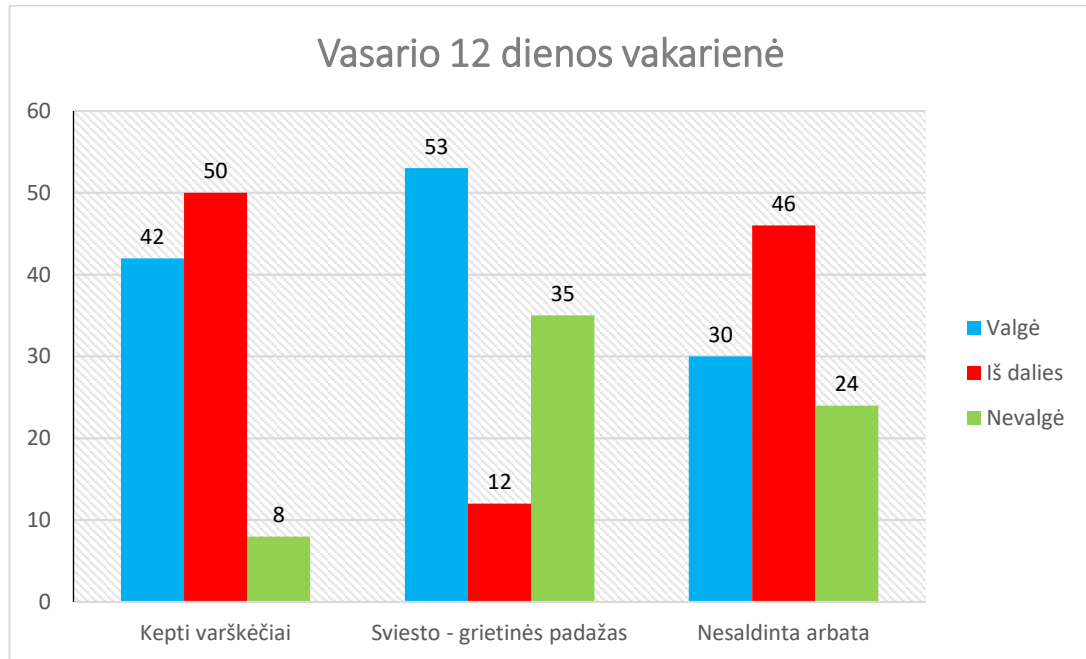
Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Avižinių dribsnių sriuba	62	9	29
Viso grūdo ruginė duona	70	18	12
Troškinta vištiena su padažu	59	28	13
Ryžių košė	49	31	20
Žirneliai	36	26	38
Vanduo	80	14	6

17 DIAGRAMA



Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Kepti varškėčiai	42	50	8
Sviesto - grietinės padažas	53	12	35
Nesaldinta arbata	30	46	24

18 DIAGRAMA



Vasario 12 dienos pusryčiai. Kvietinių kruopų košę valgė 38% vaikų, 44% vaikų jos nevalgė visai. Pilno grūdo ruginę duoną su sviestu ir fermentiniu sūriu valgė 37% vaikų, o nevalgė 43% vaikų. Nesaldintą arbatą gėrė 48% vaikų, negėrė 16.

Vasario 12 dienos pietūs. Avižinių dribsnių sriubą valgė 62% vaikų, nevalgė jos visai 29% vaikų. Tik 18% vaikų jos nevalgė. Ruginę duoną prie sriubos valgė net 70% vaikų. Troškintą vištieną su padažu valgė 59, o nevalgė 13% vaikų. Ryžių košės kaip garnyro nevalgė apie 20% vaikų. Žirnelius valgė 36% vaikų, nevalgė 38% vaikų. Vandenį dauguma vaikų, o tai yra 80% gėrė.

Vasario 12 dienos vakarienė. Keptų varškėčių nevalgė tik 8% vaikų. Visi kiti vaikai, kurie sudaro 42%, suvalgė visą porciją, likusieji 50% –valgė iš dalies.

VASARIO 13 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ

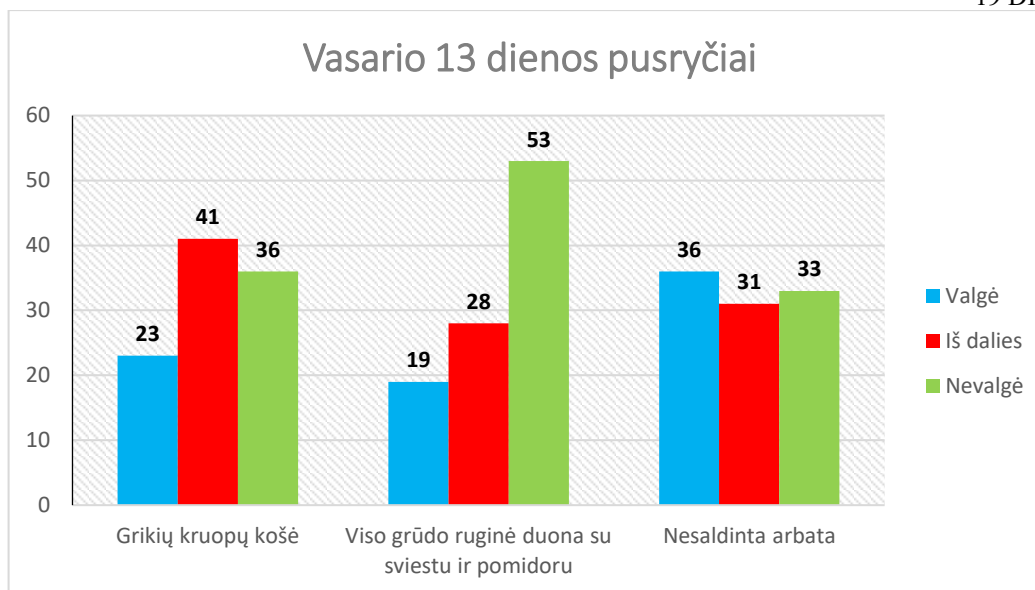
Vaikų skaičius: 137

19 LENTELĖ

Vasario 13 dienos pusryčiai

Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Grikių kruopų košė	23	41	36
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru	19	28	53
Nesaldinta arbata	36	31	33

19 DIAGRAMA

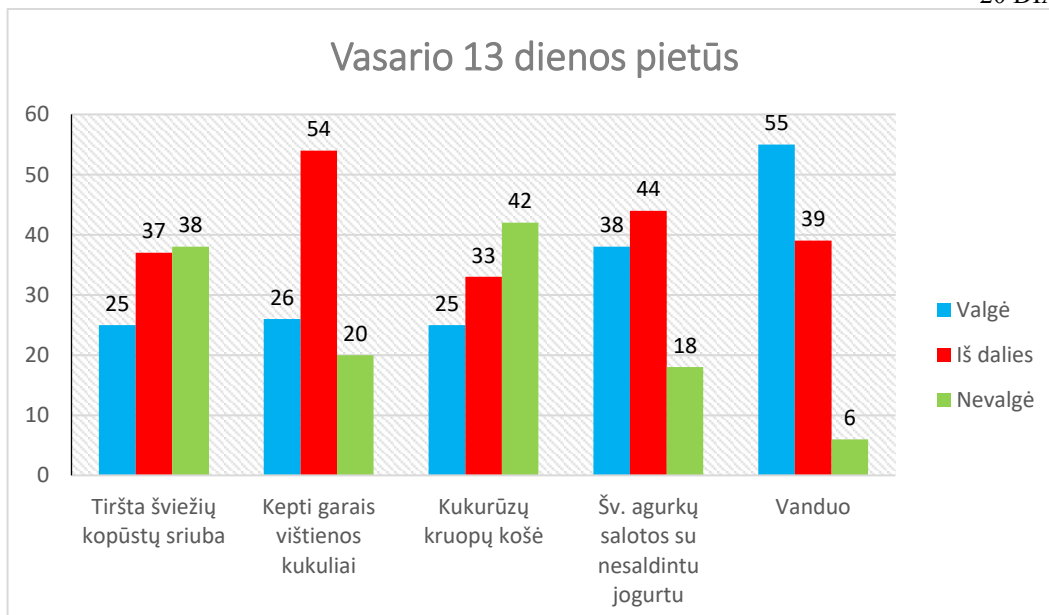


20 LENTELĖ

Vasario 13 dienos pietūs

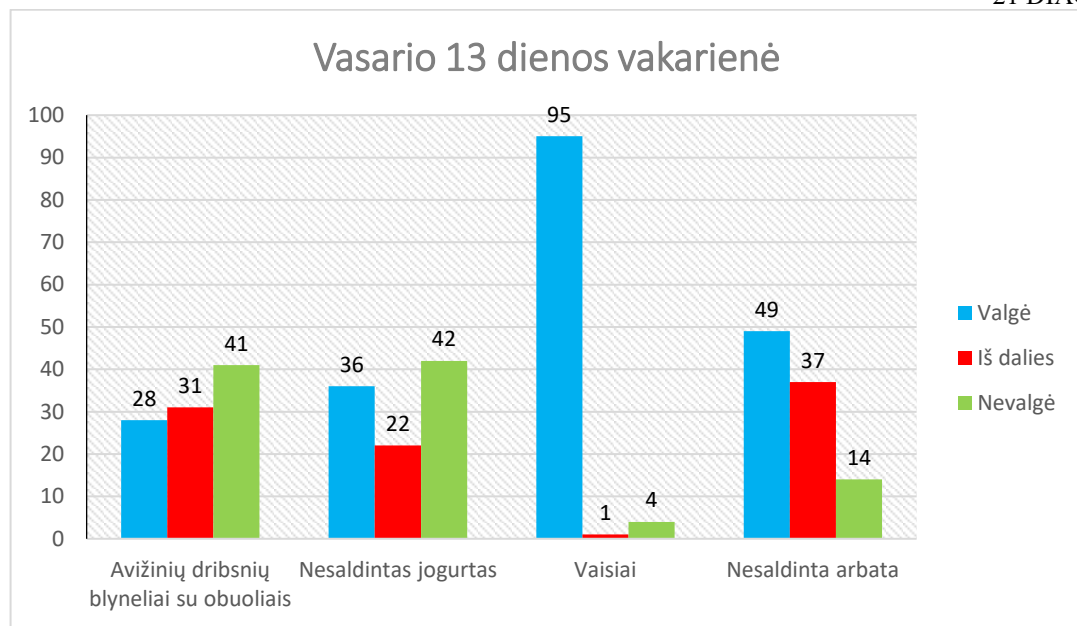
Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	25	37	38
Kepti garais vištienos kukuliai	26	54	20
Kukurūzų kruopų košė	25	33	42
Šv. agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	38	44	18
Vanduo	55	39	6

20 DIAGRAMA



Patiekalas	Valgė	Iš dalies	Nevalgė
Avižinių dribsnių blyneliai su obuoliais	28	31	41
Nesaldintas jogurtas	36	22	42
Vaisiai	95	1	4
Nesaldinta arbata	49	37	14

21 DIAGRAMA



Vasario 13 dieną maistas vaikams buvo gaminamas pagal naują meniu.

Vasario 13 dienos pusryčiai. Grikių kruopų košę valgė tik 23% vaikų, 36% vaikų jos nevalgė visai. Viso grūdo ruginę duoną su sviestu ir pomidoru valgė tik 19% vaikų, o nevalgė 53% vaikų. Nesaldintą arbatą gėrė 36% vaikų, negėrė 33.

Vasario 13 dienos pietūs. Tirštą šviežių kopūstų sriubą valgė tik 25% vaikų, nevalgė jos visai 38% vaikų. Keptus garais vištienos kukulių nevalgė 20% vaikų. O valgė tik 26%, valgė iš dalies likusieji 54%. Kukurūzų kruopų košės kaip garnyro nevalgė 42%. Šv. agurkų salotas su nesaldintu jogurtu valgė 38, nevalgė 18% vaikų. Vandenį gėrė 55% vaikų, tik 6% vaikų jo negėrė.

Vasario 13 dienos vakarienė. Avižinių dribsnių blynelius su obuoliais valgė 28% vaikų, nevalgė 41% vaikų. Nesaldintą jogurtą valgė tik 36% vaikų. 95% vaikų valgė vaisius. Nesaldintą arbatą gėrė 49% vaikų, gėrė tik iš dalies 37% vaikų.

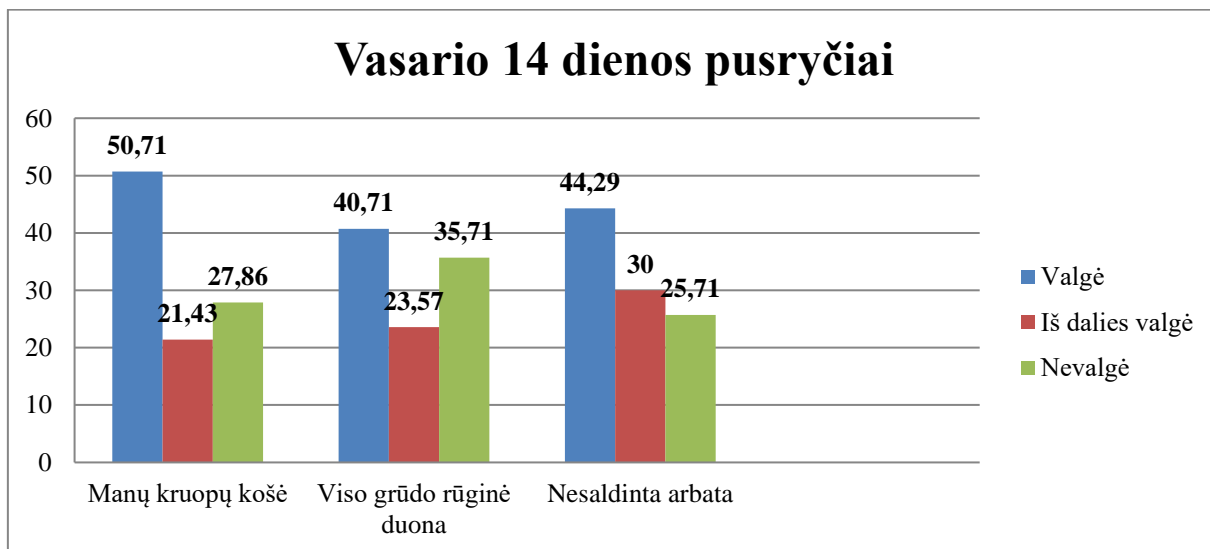
VASARIO 14 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ

Vasario 14 dienos pusryčiai

22 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Manų kruopų košė	50,71	21,43	27,86
Viso grūdo rūginė duona	40,71	23,57	35,71
Nesaldinta arbata	44,29	30	25,71

22 DIAGRAMA

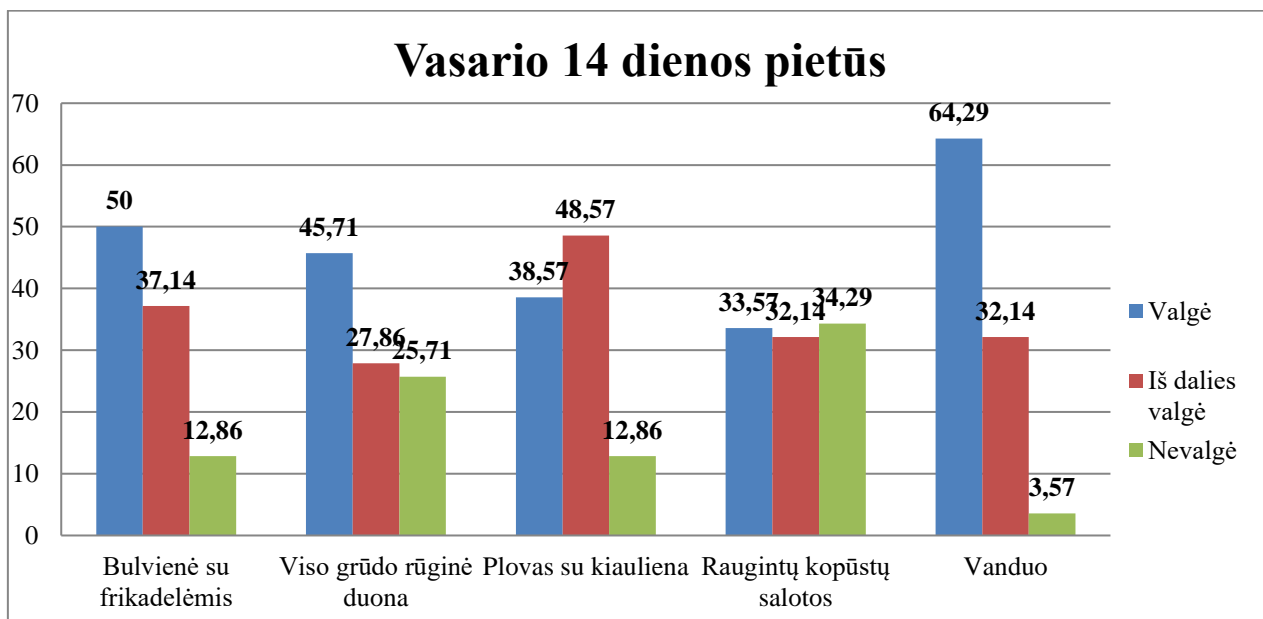


Vasario 14 dienos pietūs

23 LENTELE

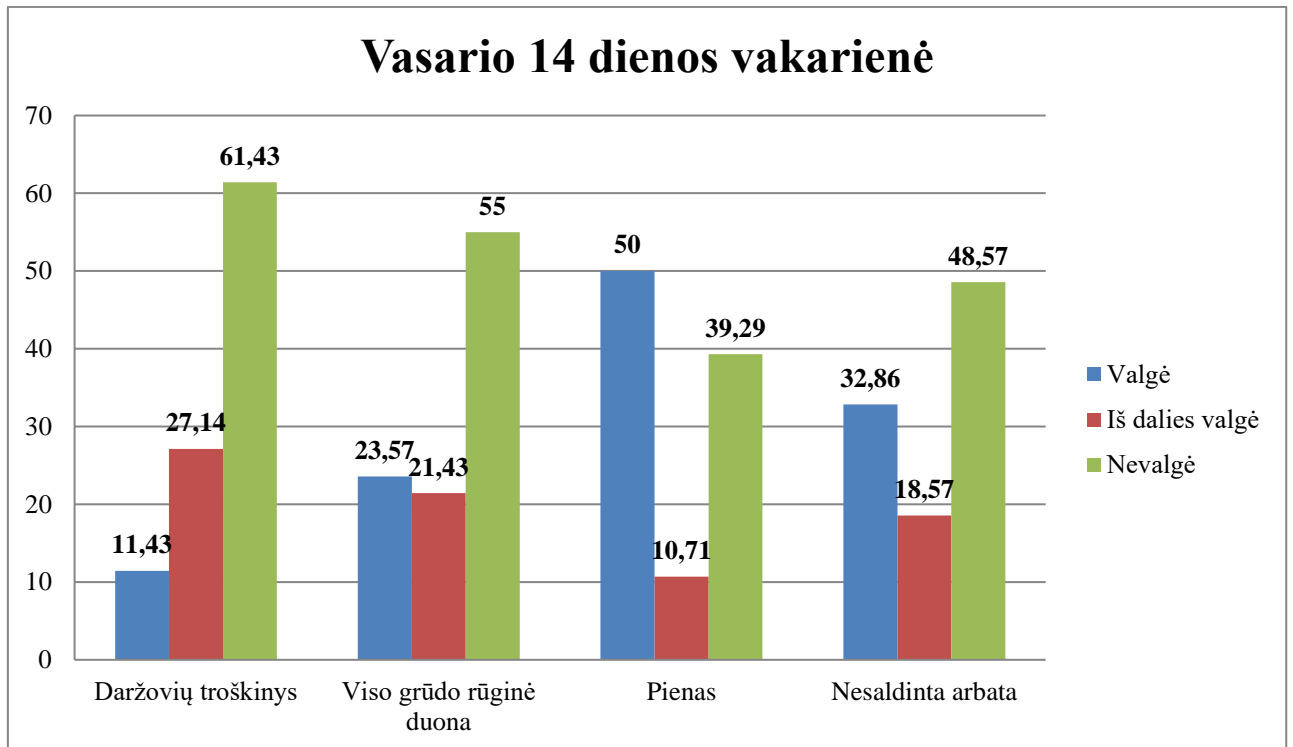
Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Bulvienė su frikadelėmis	50	37,14	12,86
Viso grūdo rūginė duona	45,71	27,86	25,71
Plovas su kiauliena	38,57	48,57	12,86
Raugintų kopūstų salotos	33,57	32,14	34,29
Vanduo	64,29	32,14	3,57

23 DIAGRAMA



Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Daržovių troškiny	11,43	27,14	61,43
Viso grūdo rūginė duona	23,57	21,43	55
Pienas	50	10,71	39,29
Nesaldinta arbata	32,86	18,57	48,57

24 DIAGRAMA



Vasario 14 dienos pusryčiai. Manų kruopų košę valgė net 50,71% vaikų, 36% vaikų jos nevalgė visai. Viso grūdo ruginę duoną valgė 45,71% vaikų, o nevalgė 25,71% vaikų. Nesaldintą arbatą gėrė 44,29% vaikų, negėrė 25,71% vaikų.

Vasario 14 dienos pietūs. Bulviene su frikadelėmis valgė 50% vaikų, nevalgė jos visai 12,86% vaikų. Plovo su kiauliena nevalgė tik 12,86% vaikų. Raugintų kopūstų salotų 1/3 dalis vaikų valgė, kita 1/3 valgė tik iš dalies, ir likusieji visai nevalgė. Vandens negėrė tik 3,57% vaikų.

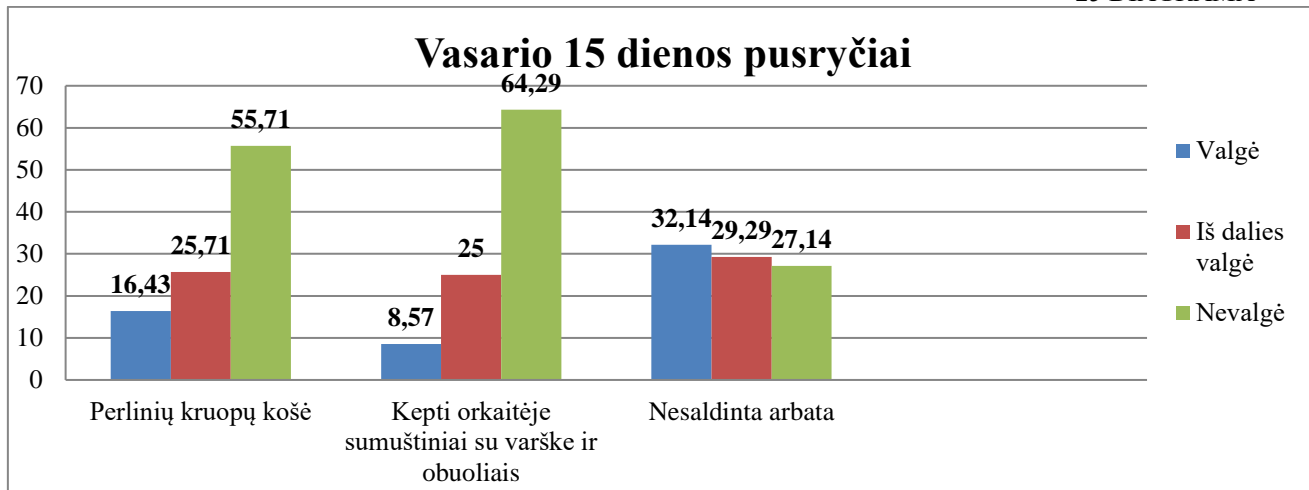
Vasario 14 dienos vakarienė. Daržovių troškinį valgė tik 11,43% vaikų, tuo arpu 61,4% vaikų jo nevalgė visai. Viso grūdo ruginės duonos nevalgė 55% vaikų. Nesaldintos arbatos negėrė 48,57% vaikų, 50% vaikų gėrė pieną.

VASARIO 15 DIENOS PATIEKALŲ PASIRINKIMO ANALIZĖ
Vasario 15 dienos pusryčiai

25 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Perlinių kruopų košė	16,43	25,71	55,71
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	8,57	25	64,29
Nesaldinta arbata	32,14	29,29	27,14

25 DIAGRAMA

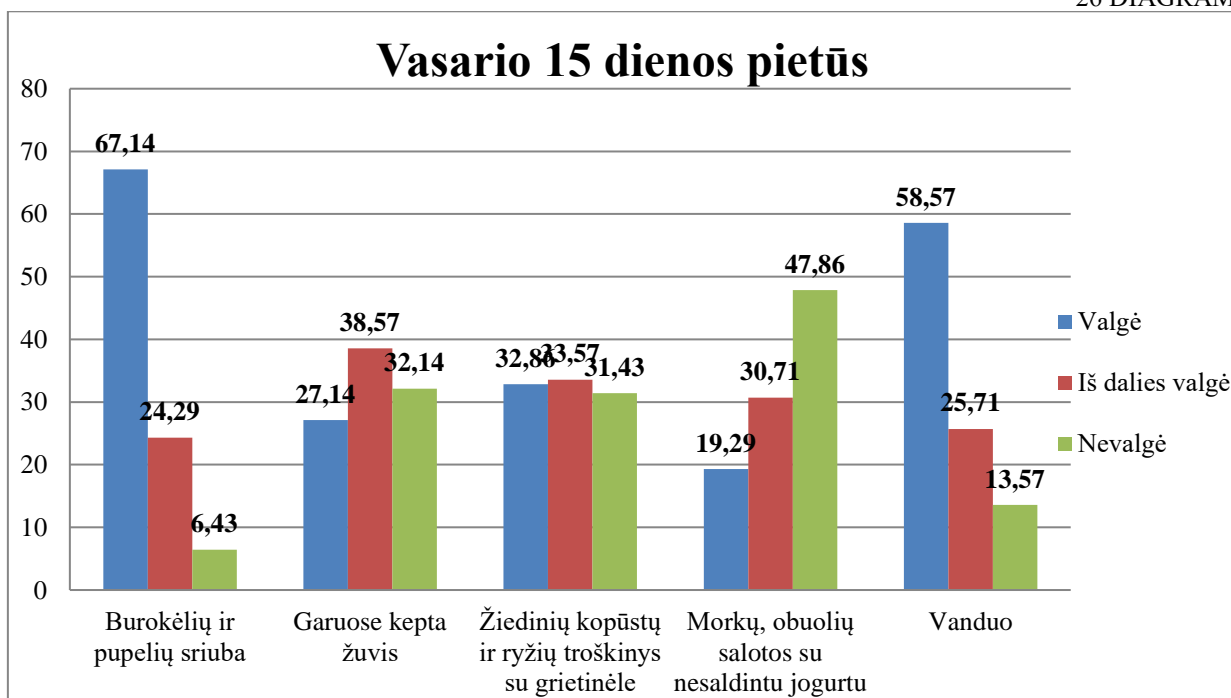


Vasario 15 dienos pietūs

26 LENTELE

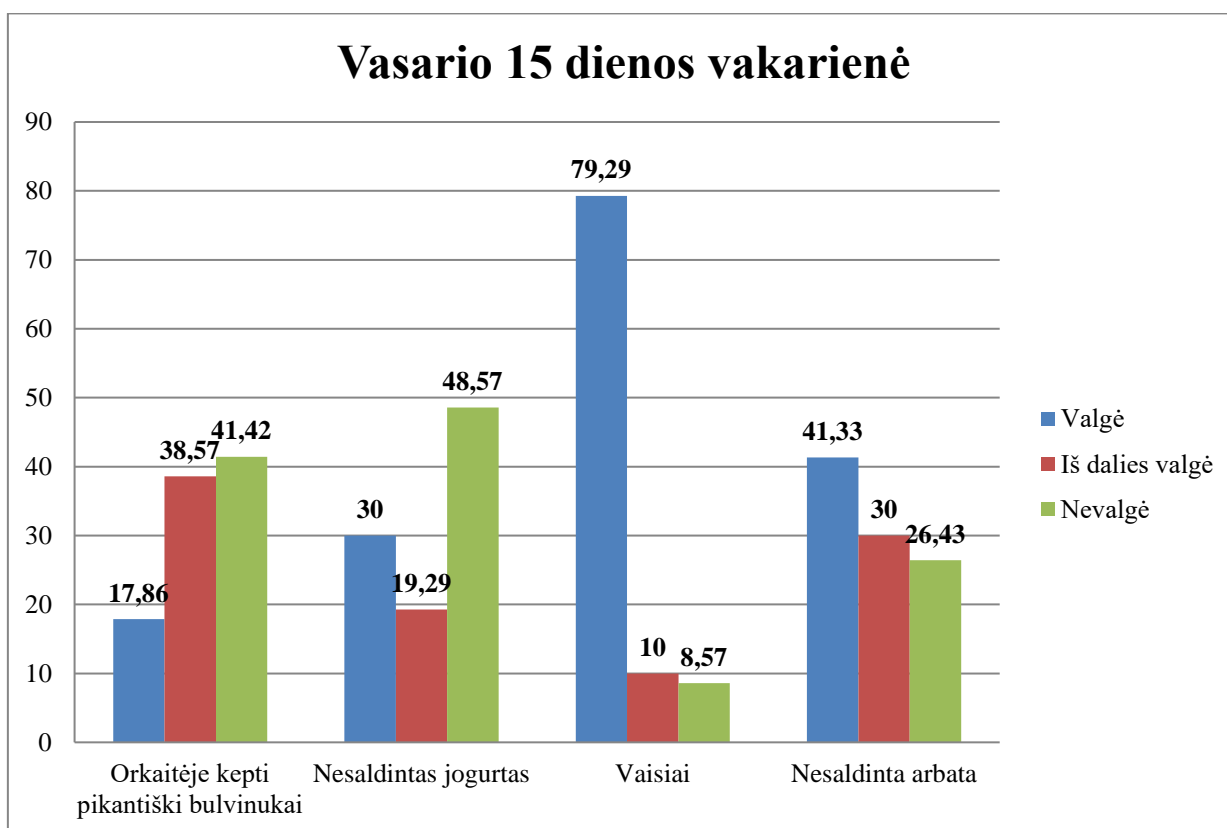
Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Burokėlių ir pupelių sriuba	67,14	24,29	6,43
Garuose kepta žuvis	27,14	38,57	32,14
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle	32,86	33,57	31,43
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	19,29	30,71	47,86
Vanduo	58,57	25,71	13,57

26 DIAGRAMA



Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	17,86	38,57	41,42
Nesaldintas jogurtas	30	19,29	48,57
Vaisiai	79,29	10	8,57
Nesaldinta arbata	41,33	30	26,43

27 DIAGRAMA



Vasario 15 dieną maistas vaikams buvo gaminamas pagal naują meniu.

Vasario 15 dienos pusryčiai. Didesnė dalis vaikų, net 55,71% nevalgė perlinių kruopų košės, ją valgė tik 16,43% vaikų. Keptų orkaitėje sumuštinų su varške ir obuoliais nevalgė net 64,29% vaikų, o valgė tik 8,57% vaikų. Nesaldintą arbatą gėrė 32,4% vaikų, negėrė 27,14% vaikų.

Vasario 15 dienos pietūs. Burokėlių ir pupelių sriubą valgė 67,14% vaikų, nevalgė jos visai 6,43% vaikų. Garuose keptos žuvies nevalgė tik 32,14% vaikų, likusieji vaikai 27,14% valgė visą, o kiti 38,57% valgė iš dalies. Žiedinių kopūstų ir ryžių troškinio su grietinėle nevalgė 31,43% vaikų. Vandens negėrė tik 13,57% vaikų.

Vasario 15 dienos vakarienė. Orkaitėje keptus pikantiškus bulvinukus valgė tik 17,86% vaikų. Nesaldinto jogurto nevalgė 48,57% vaikų. Nesaldintos arbatos negėrė 26,43% vaikų, 41,33% vaikų gėrė arbatą.

Patiekalų analizė

„Ką vaikai mėgsta valgyti pusryčiams?“

Kokias košes pusryčiams labiausiai valgė vaikai?

28 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Grikių kruopų košė	49,2	27,1	23,5
Viso grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir tyru alyvuogių aliejumi	20,8	36,8	44,8
Sorų - kukurūzų kruopų košė	46,5	23,6	29,9
Miežinių kruopų košė su sviestu	13	37	50
Ryžių kruopų košė	38	27	35
Kvietinių kruopų košė	38	18	44
Grikių kruopų košė	23	41	36
Manų kruopų košė	50,71	21,43	27,86
Perlinių kruopų košė	16,43	25,71	55,71

Mėgstamiausios vaikų košės:

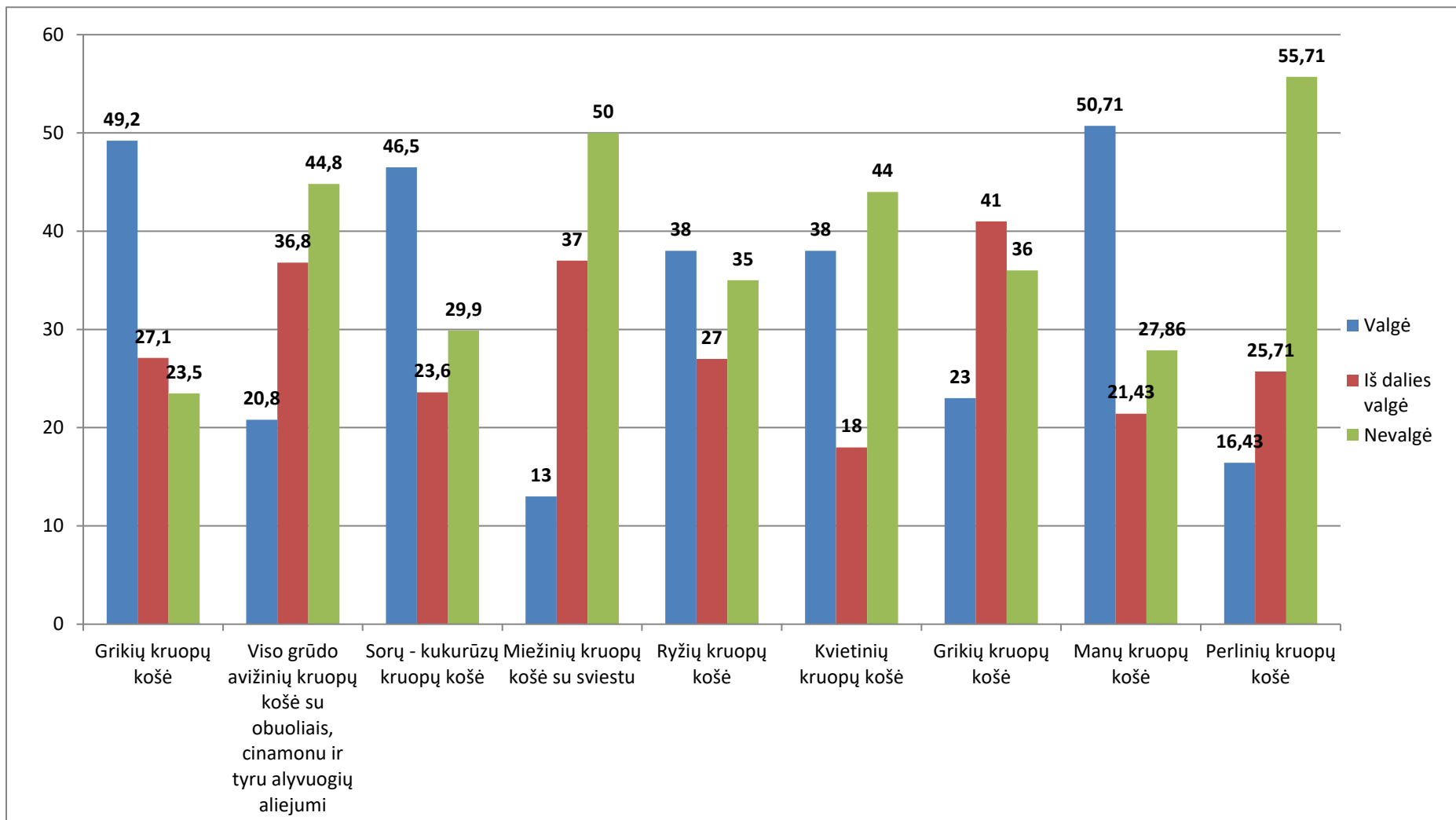
1. Manų kruopų košė, ją valgė 50,71 % vaikų, nevalgė 27,86%.
2. Grikių kruopų košė: vieną dieną ją valgė 49,2% vaikų, kitą dieną 23%. Nevalgė 27,1%. ir 36%. vaikų.
3. Sorų –kukurūzų kruopų košė: ją valgė 46,5% vaikų, nevalgė 29,9%.
4. Ryžių ir kvietinių kruopų košė: ją valgė net 38 % vaikų.

Labiausiai vaikai nevalgė :

1. Perlinių kruopų košė. Jos nevalgė 55,71% vaikų.
2. Viso grūdo avižinių kruopų košė su obuoliais, cinamonu ir tyru alyvuogių aliejumi. Jos nevalgė 44,8% vaikų. Ši košė yra iš naujo valgiaraščio.
3. Kvietinių kruopų košė. Jos nevalgė net 44% vaikų.

Kokias košės pusryčiams labiausiai valgė vaikai?

28 DIAGRAMA



„Ką vaikai mėgsta valgyti pusryčiams?“

29 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Sumuštinis su fermentiniu sūriu	51,4	19,2	29,2
Nesaldintas jogurtas su kivi ir razinomis	24,8	36,8	38,4
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra	55,2	26,7	18,1
Grūdėta varškė su uogomis	25	18	57
Virtas kiaušinis	39	12	49
Pilno grūdo ruginė duona su sviestu	54	14	32
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir fermentiniu sūriu	37	20	43
Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru	19	28	53
Viso grūdo ruginė duona	40,71	23,57	35,71
Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais	8,57	25	64,29

Geriausiai vaikai valgė:

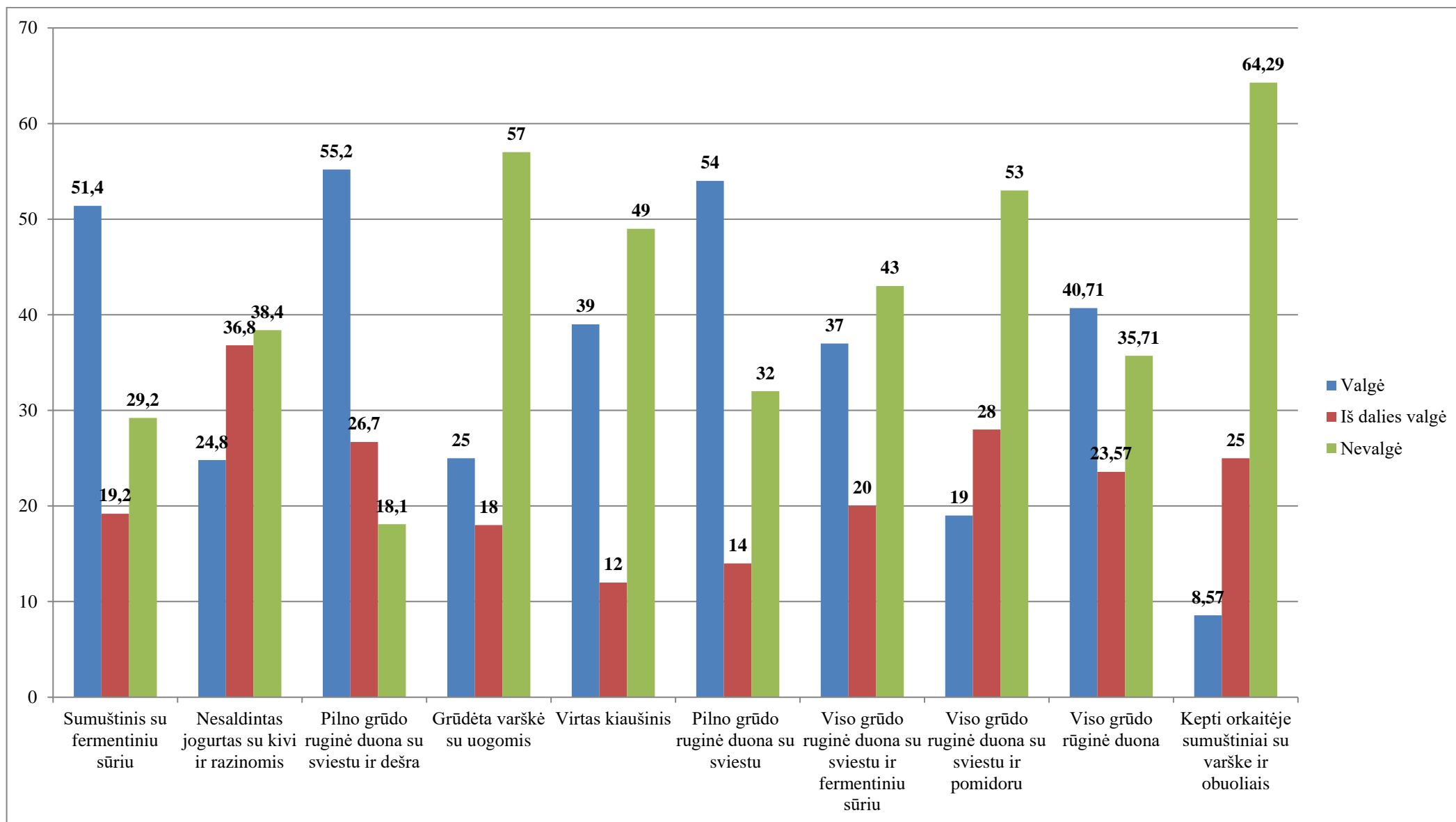
1. Pilno grūdo ruginė duona su sviestu ir dešra. Tokį sumuštinį valgė 55,2 % vaikų. Nevalgė tik 18,1% vaikų.
2. Pilno grūdo ruginė duona su sviestu. Ją valgė net 54 % vaikų.
3. Sumuštinis su fermentiniu sūriu. Jį valgė 51,4% vaikų.
4. Viso grūdo ruginė duona. Ją valgė 40,71% vaikų.
5. Virtas kiaušinis. Ji valgė 39% vaikų.

Libiausiai vaikai nevalgė:

1. Kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais. Jų nevalgė 64,29 % vaikų.
2. Grūdėta varškė su uogomis. Jos nevalgė net 57 % vaikų.
3. Viso grūdo ruginė duona su sviestu ir pomidoru. Tokio sumuštinio nevalgė 53 % vaikų.
4. Virtas kiaušinis. Jo nevalgė 49% vaikų.

„Ką vaikai mėgsta valgyti pusryčiams?“

29 DIAGRAMA



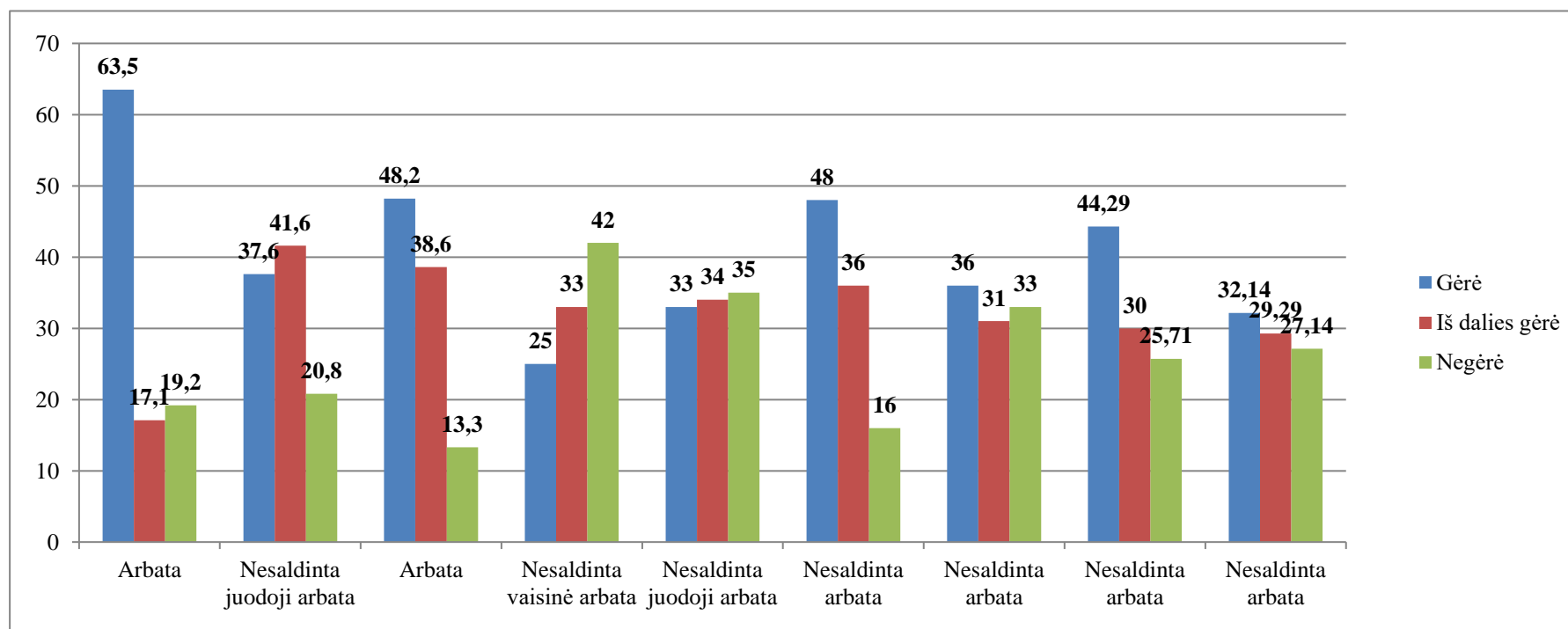
„Ką vaikai mėgsta gerti pusryčių metu?“

30 LENTELE

Patiekalas	Gėrė	Iš dalies gėrė	Negėrė
Arbata	63,5	17,1	19,2
Nesaldinta juodoji arbata	37,6	41,6	20,8
Arbata	48,2	38,6	13,3
Nesaldinta vaisinė arbata	25	33	42
Nesaldinta juodoji arbata	33	34	35
Nesaldinta arbata	48	36	16
Nesaldinta arbata	36	31	33
Nesaldinta arbata	44,29	30	25,71
Nesaldinta arbata	32,14	29,29	27,14

„Ką vaikai mėgsta gerti pusryčių metu?“

30 DIAGRAMA



Remiantis atliktu tyrimu, galima teigti kad geriausiai vaikai geria saldintą arbatą: vasario 5 dieną ją gėrė 63,5% vaikų, vasario 7 dieną 48,2% vaikų.

„Ką vaikai mėgsta valgyti pietums?“

31 LENTELE

Kokias sriubas pietums labiausiai valgė vaikai?

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Vištienos sriuba su makaronais	73,5	20,7	5,7
Rūgštynių sriuba	34,4	38,4	27,2
Burokėlių sriuba	74,1	18,9	7
Agurkinė sriuba	38	37	25
Daržovių sriuba	48	34	18
Avižinių dribsnių sriuba	62	9	29
Tiršta šviežių kopūstų sriuba	25	37	38
Bulvienė su frikadelėmis	50	37,14	12,86
Burokėlių ir pupelių sriuba	67,14	24,29	6,43

Mėgstamiausios vaikų sriubos:

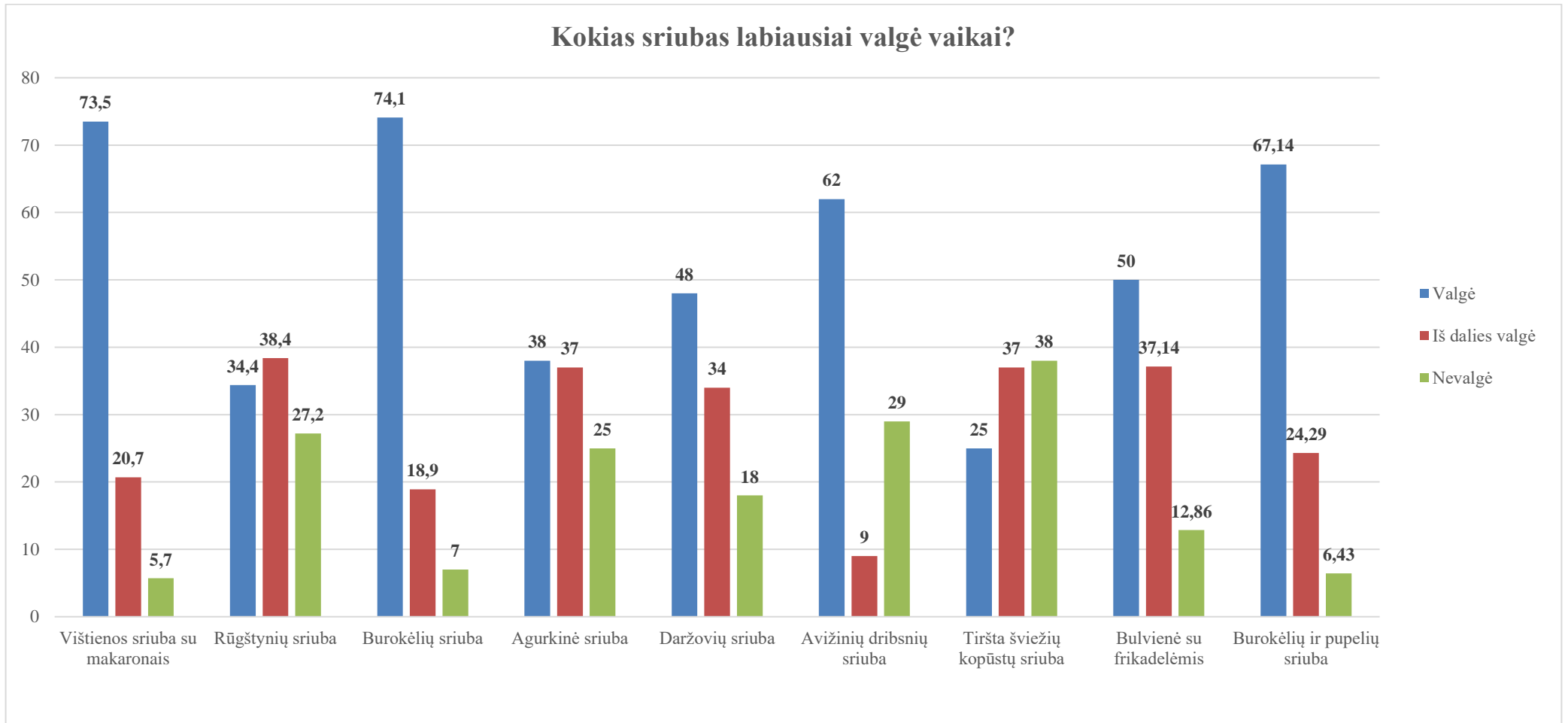
1. Burokėlių sriuba, ją suvalgė 74,1% vaikų.
2. Vištienos sriuba su makaronais, ją suvalgė 73,5 % vaikų.
3. Burokėlių ir pupelių sriuba, ją suvalgė 67,14 % vaikų.
4. Avižinių dribsnių sriuba ją suvalgė 62% vaikų.

Labiausiai vaikams nepatiko:

Tiršta šviežių kopūstų sriuba. Jos nevalgė net 38% vaikų.

Kokias sriubas labiausiai valgė vaikai?

31 DIAGRAMA

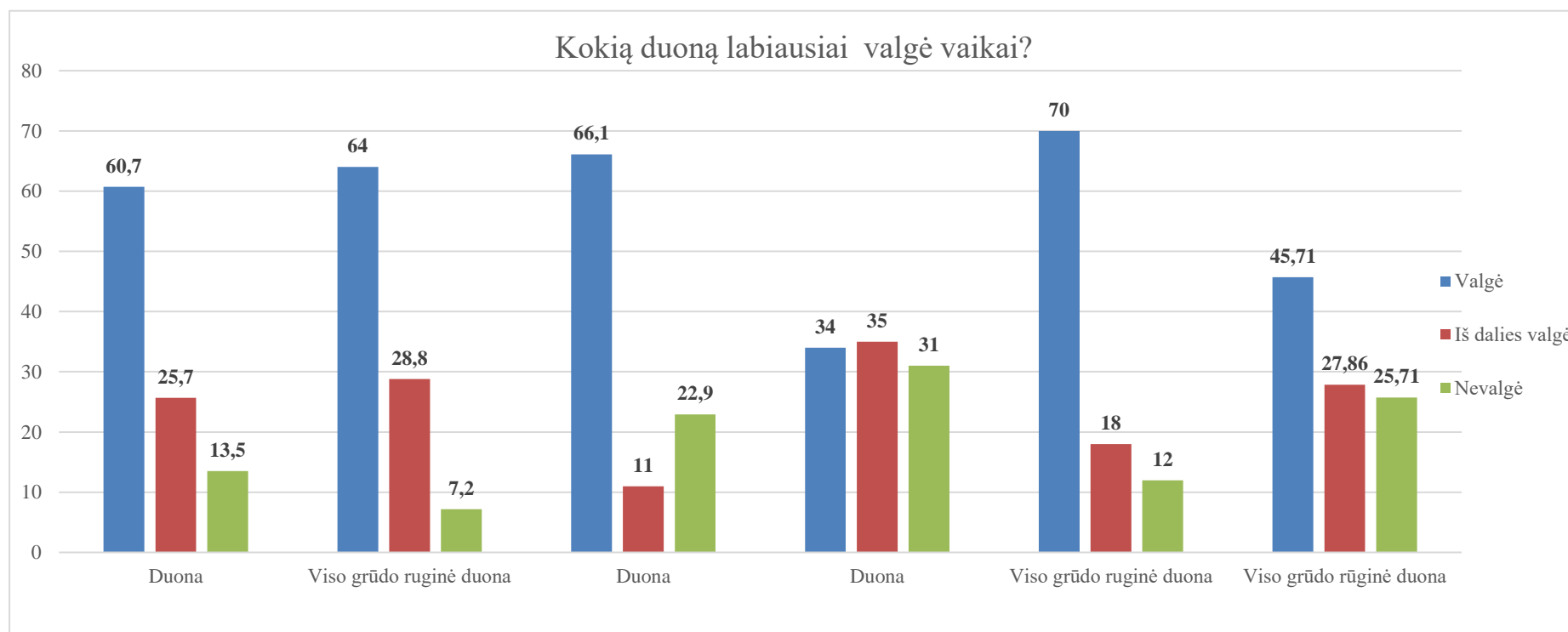


„Ką vaikai mėgsta valgyti pietums?“
Kokią duoną vaikai labiausiai valgė pietums?

32 LENTELĖ

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Duona	60,7	25,7	13,5
Viso grūdo ruginė duona	64	28,8	7,2
Duona	66,1	11	22,9
Duona	34	35	31
Viso grūdo ruginė duona	70	18	12
Viso grūdo rūginė duona	45,71	27,86	25,71

32 DIAGRAMA



Remiantis atliktu tyrimu galima teigti, kad vaikai mėgsta valgyti duoną: tiek viso grūdo ruginę duoną, tiek kvietinę.

„Ką vaikai geriausiai valgė pietums iš antrų patiekalų?“

33 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Vištienos kotletas su sviestu	51,4	37,8	10,7
Daržovių troškiny su kalakutienos file	40	43,2	16,8
Kiaulienos maltinis	55,9	34,7	9,4
Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis	24	49	27
Morkų, svogūnų ir česnakų padažas	15	16	69
Bulvių plokštainis su paukštiena	50	40	10
Grietinė	67	6	27
Troškinta vištiena su padažu	59	28	13
Kepti garais vištienos kukuliai	26	54	20
Plovas su kiauliena	38,57	48,57	12,86
Garuose kepta žuvis	27,14	38,57	32,14

Geriausiai vaikai valgė:

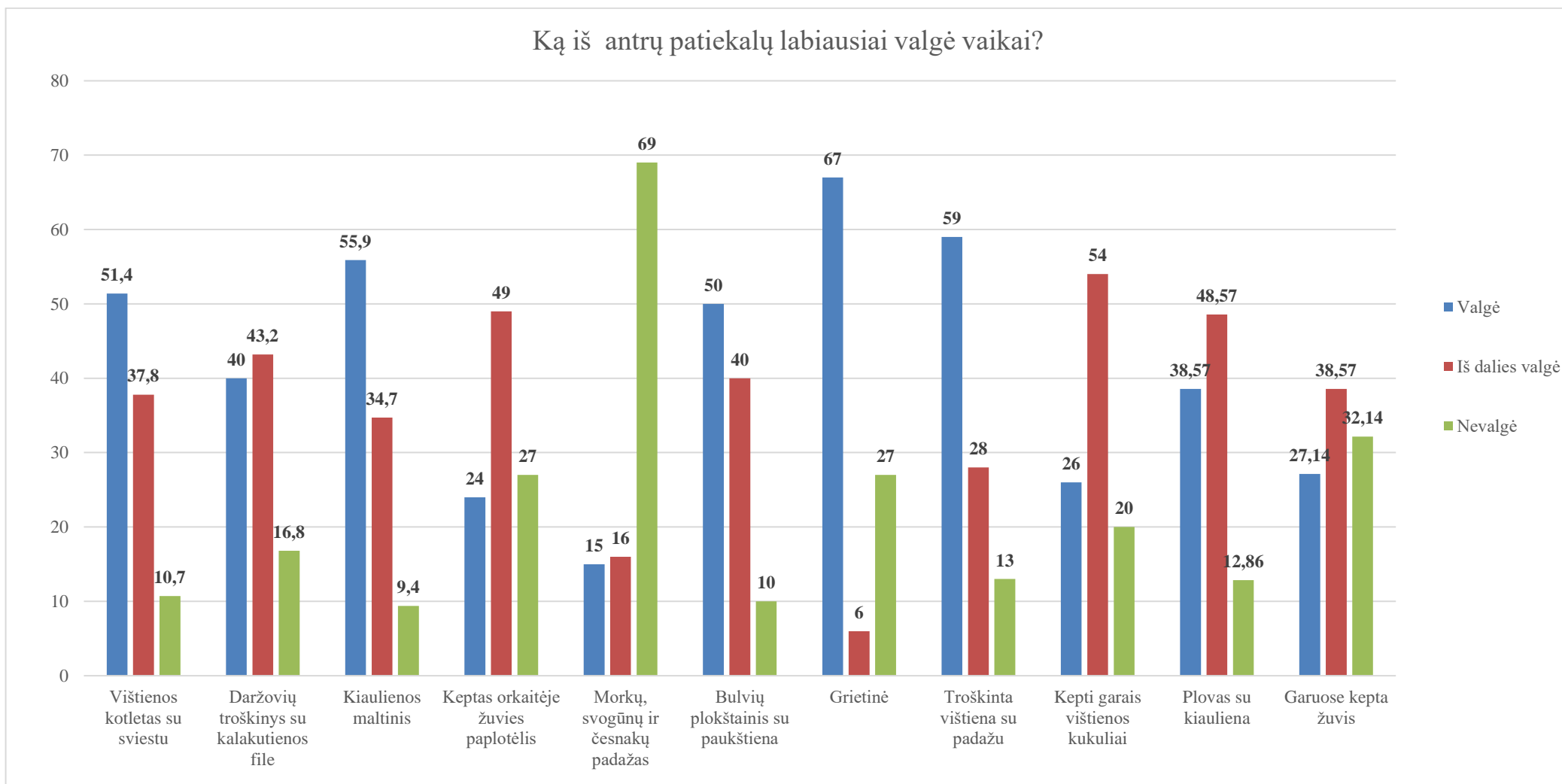
1. Troškinta vištiena su padažu. Ją valgė net 59% vaikų. O nevalgė tik 13%.
2. Kiaulienos maltinis. Jį valgė net 55,9% vaikų. Šio kotleto nevalgė mažiausiai vaikų, tik 9,4%.
3. Vištienos kotletas su sviestu. Jį valgė 51,4% vaikų. Šio kotleto nevalgė mažiausiai vaikų, tik 10,7%.
4. Bulvių plokštainis su paukštiena. Jį valgė net 50% vaikų, o nevalgė tik 10 %.
5. Grietinę valgė net 67% vaikų.

Libiausiai vaikai nevalgė:

1. Morkų, svogūnų ir česnakų padažas. Jo nevalgė 69% vaikų.
2. Garuose kepta žuvis. Jos nevalgė 32,4% vaikų.
3. Keptas orkaitėje žuvies paplotėlis. Jo nevalgė net 27% vaikų.

Ką iš antrų patiekalų labiausiai valgė vaikai?

33 DIAGRAMA



„Ką vaikai mėgsta valgyti pietums?“
Kokį garnyrą pietums labiausiai valgė vaikai?

34 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Ryžių košė	32,8	55	12,1
Perlinių kruopų košė	29,9	32,3	37,8
Bulvių ir morkų košė	43	36	21
Ryžių košė	49	31	20
Kukurūzų kruopų košė	25	33	42
Žiedinių kopūstų ir ryžių troškiny su grietinėle	32,86	33,57	31,43

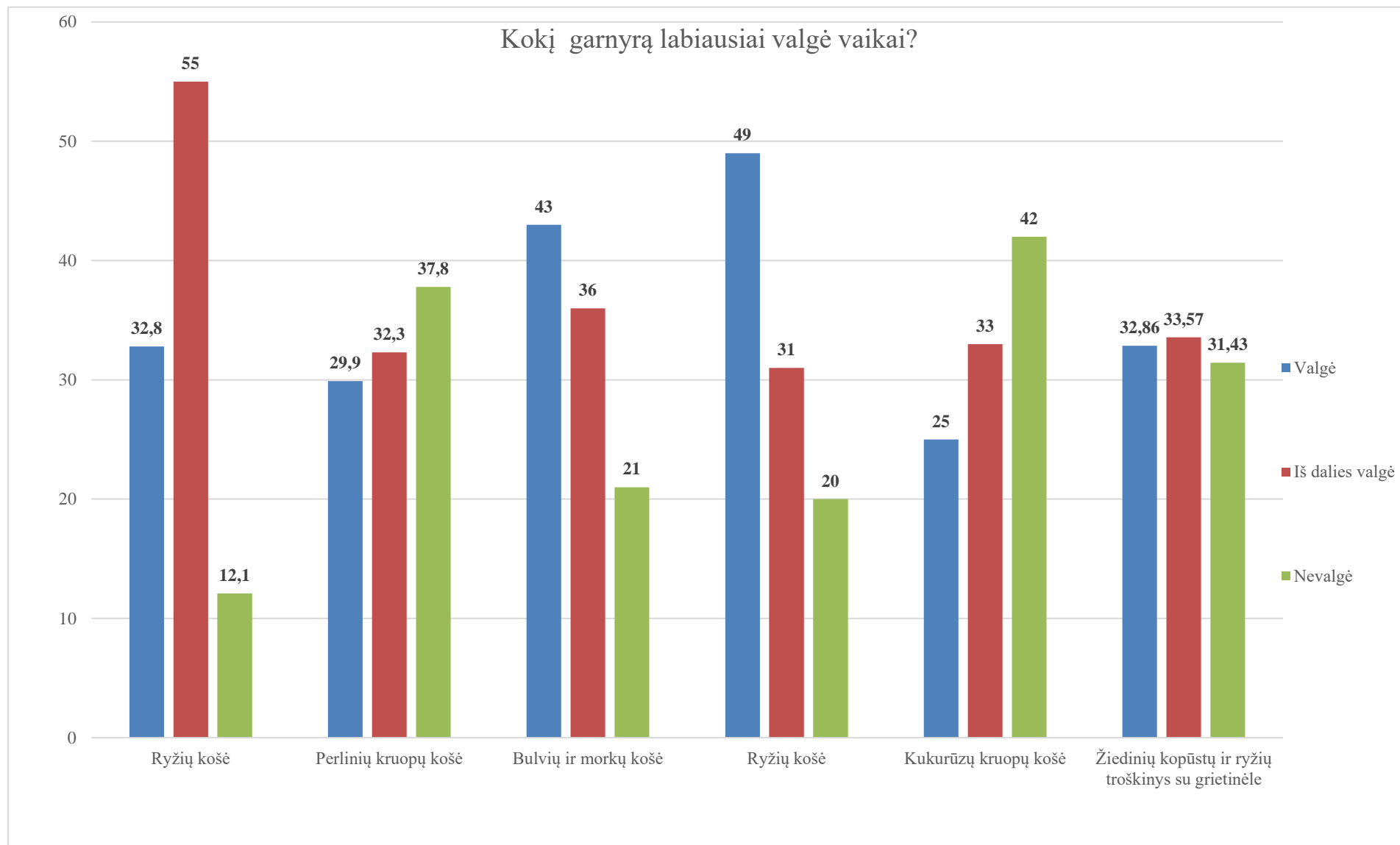
Vaikai geriausia valgė:

1. Ryžių košė. Ją valgė 49% vaikų ir 32,8%.
2. Bulvių ir morkų košė. Ją valgė 43%.

Labiausiai vaikai nevalgė kukurūzų (jos nevalgė 42% vaikų) ir perlinių kruopų košės (net 37,8% vaikų jos nevalgė).

Kokį garnyrą pietums labiausiai valgė vaikai?

34 DIAGRAMA



Kokias salotas pietums labiausiai valgė vaikai?

35 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Morkų salotos su kukurūzais	33,5	37,1	29,2
Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais	32	32,8	35,2
Švieži pomidorai, agurkai	37,8	33,1	29,1
Pekino kopūstų salotos	14	50	36
Žirneliai	36	26	38
Šv. agurkų salotos su nesaldintu jogurtu	38	44	18
Raugintų kopūstų salotos	33,57	32,14	34,29
Morkų, obuolių salotos su nesaldintu jogurtu	19,29	30,71	47,86

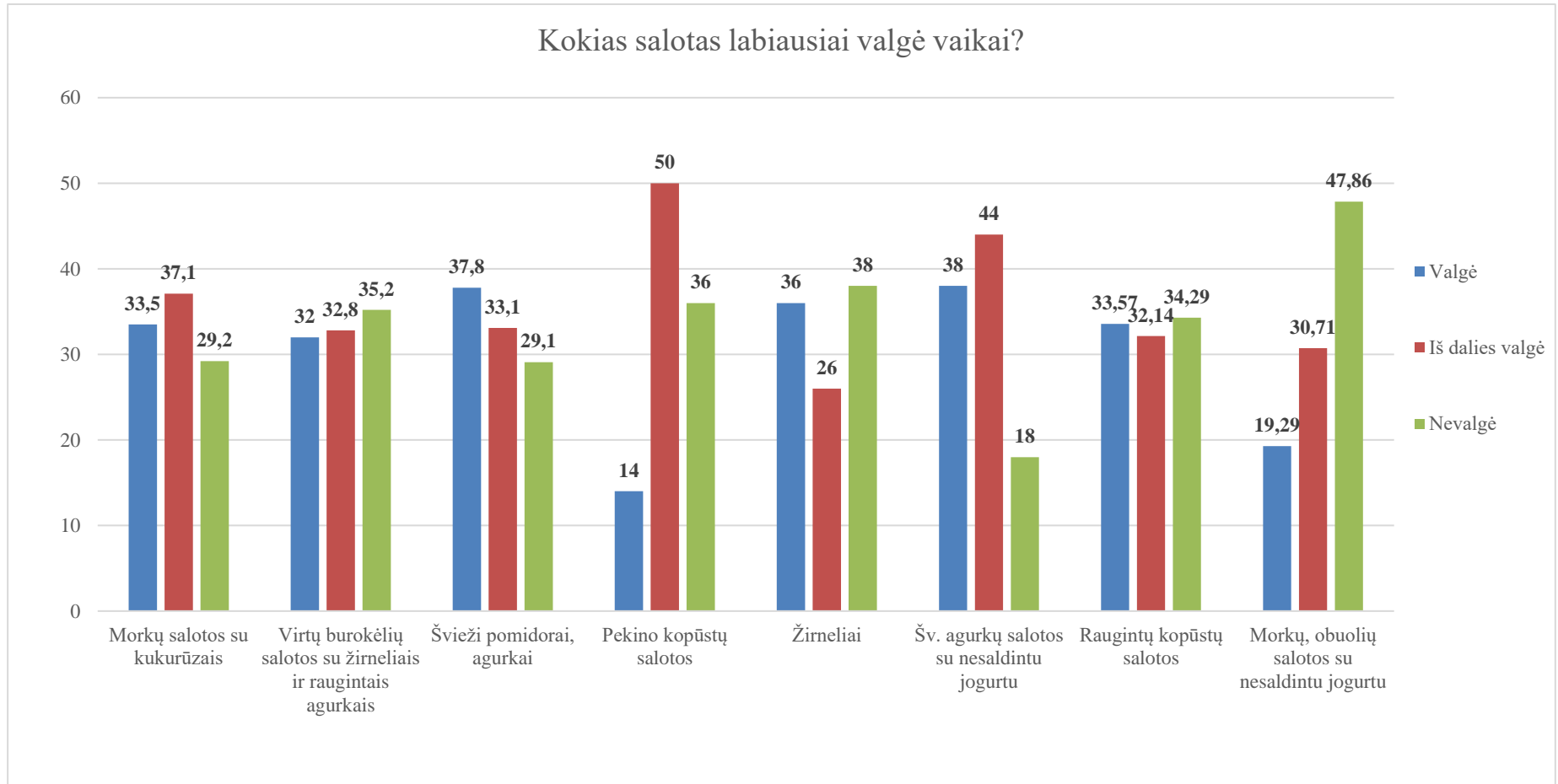
Iš salotų vaikai geriausiai valgė:

1. Šv. agurkų salotos su nesaldintu jogurtu. Jį valgė 38% vaikų.
2. Švieži pomidorai, agurkai. Juos valgė 37,8% vaikų.
3. Žirneliai, kuriuos valgė 36% vaikų.

Prasčiausiai vaikai valgė morkų, obuolių salotas su nesaldintu jogurtu. Jų nevalgė 47,86% vaikų.

Kokias salotas labiausiai valgė vaikai?

35 DIAGRAMA

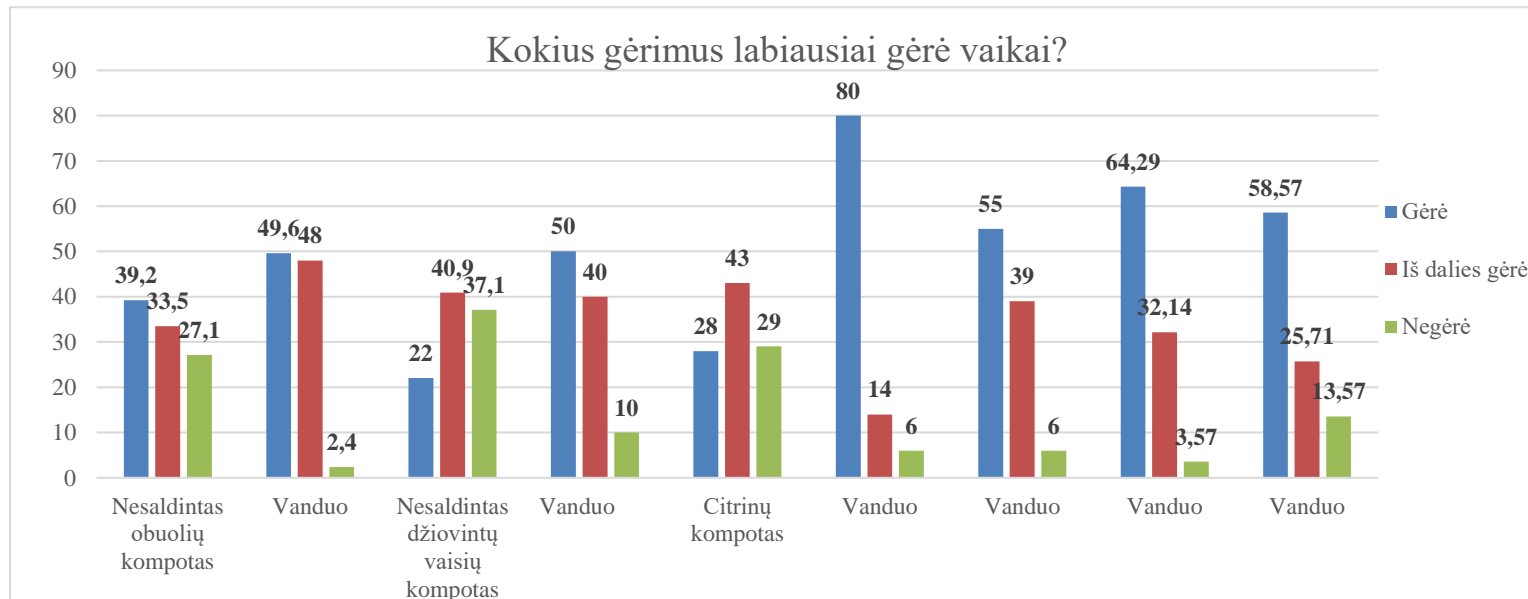


Patiekalų analizė
Kokius gėrimus labiausiai gėrė vaikai?

36 LENTELĖ

Patiekalas	Gėrė	Iš dalies gėrė	Negėrė
Nesaldintas obuolių kompotas	39,2	33,5	27,1
Vanduo	49,6	48	2,4
Nesaldintas džiovintų vaisių kompotas	22	40,9	37,1
Vanduo	50	40	10
Citrinų kompotas	28	43	29
Vanduo	80	14	6
Vanduo	55	39	6
Vanduo	64,29	32,14	3,57
Vanduo	58,57	25,71	13,57

36 DIAGRAMA



Labai gerai vaikai geria paprastą vandenį, o prasčiausiai gėrė nesaldintą džiovintų vaisių kompotą. Jo negėrė net 37,1% vaikų. 27,1% vaikų tai pat negėrė nesaldinto obuolių kompoto.

Patiekalų analizė

„Ką vakarienei geriausiai valgė vaikai?“

37 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Varškės – manų apkepas	43,5	42,1	14,2
Morkų apkepas su varške ir jogurtiniu padažu	5,6	41,6	52,8
Mieliniai blynai	72,4	24,8	2,8
Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu	38	37	25
Pieniška grikių kruopų sriuba	33	30	37
Kepti varškėčiai	42	50	8
Avižinių dribsnių blynėliai su obuoliais	28	31	41
Daržovių troškinys	11,43	27,14	61,43
Orkaitėje kepti pikantiški bulvinukai	17,86	38,57	41,42

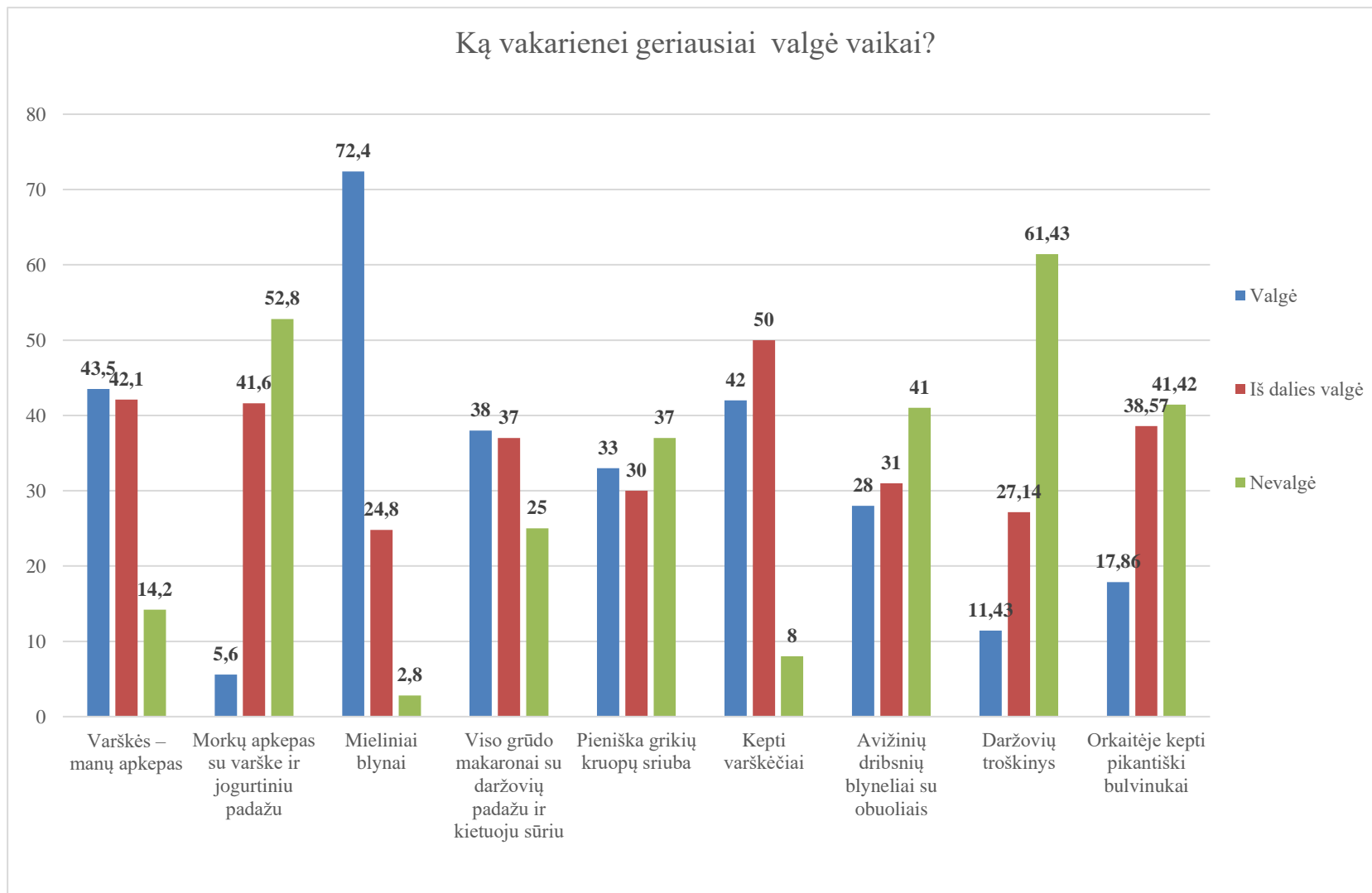
Vakarienei geriausiai vaikai valgė:

1. Mieliniai blynai. Juos valgė net 72,4% vaikų. Nevalgė tik 2,8% vaikų.
2. Varškės-manų apkepas. Jį valgė 43,5% vaikų, o nevalgė tik 14,2% vaikų.
3. Kepti varškėčiai, kuriuos valgė net 42% vaikų, o nevalgė tik 8% vaikų.

Prasčiausiai vaikai valgė daržovių troškinį (nevalgė 61,43% vaikų), morkų apkepo su varške ir jogurtiniu padažu (nevalgė 52,8% vaikų) bei orkaitėje keptų pikantiškų bulvinukų (jų nevalgė 41,42% vaikų). Paskutiniai du patiekalai yra iš naujo meniu.

„Ką vakarienei geriausiai valgė vaikai?“

37 DIAGRAMA



Patiekalų analizė
„Ką vakarienei geriausiai valgė vaikai?“

38 LENTELE

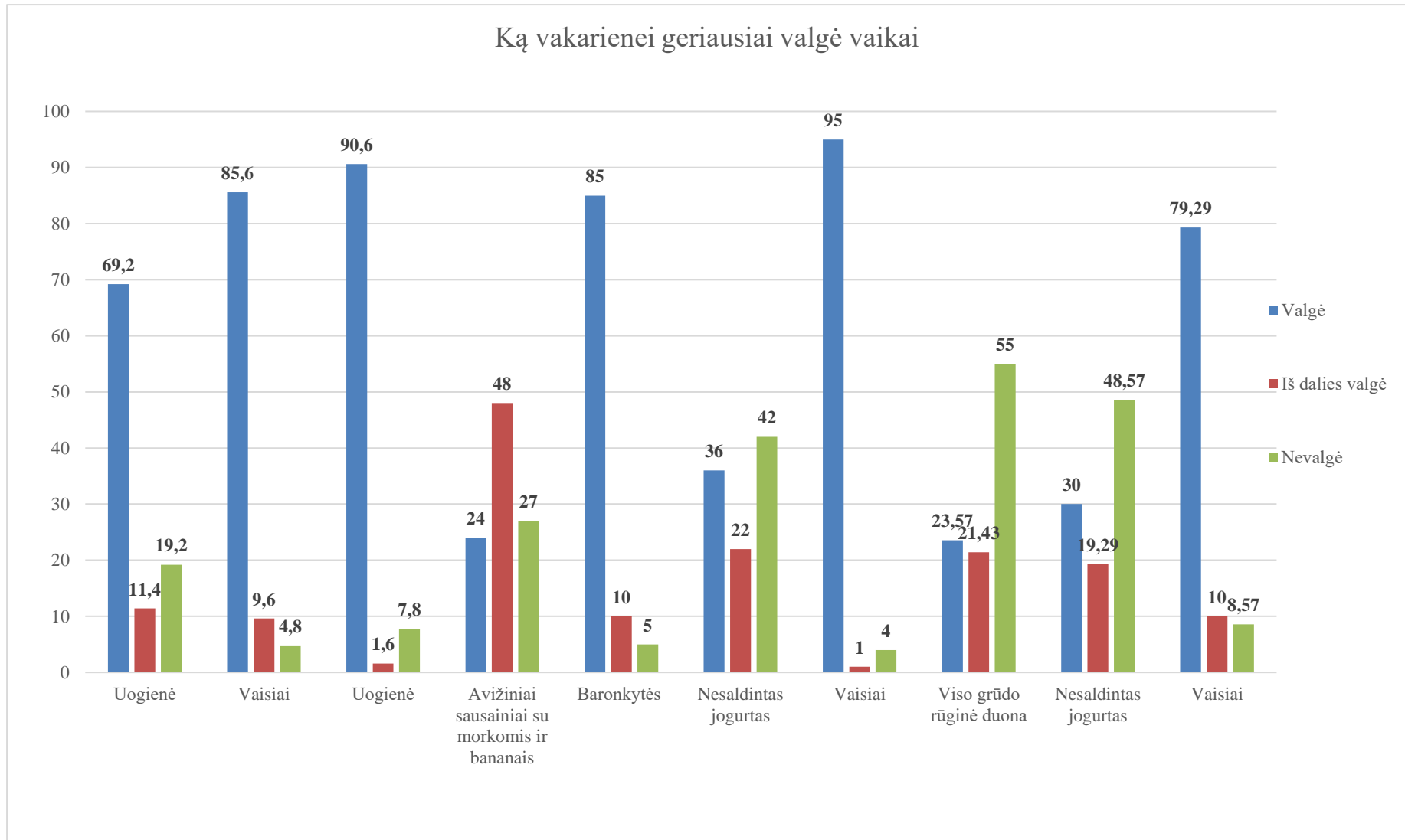
Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Uogienė	69,2	11,4	19,2
Vaisiai	85,6	9,6	4,8
Uogienė	90,6	1,6	7,8
Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais	24	48	27
Baronkytės	85	10	5
Nesaldintas jogurtas	36	22	42
Vaisiai	95	1	4
Viso grūdo ruginė duona	23,57	21,43	55
Nesaldintas jogurtas	30	19,29	48,57
Vaisiai	79,29	10	8,57

Vaikai labai gerai valgė uogienę (ją valgė net 90% vaikų), taip pat vaisus, baronkytes (valgė 85% vaikų).

Prasčiausiai vakarienos metu vaikai valgė viso grūdo ruginę duoną, jos nevalgė 55% vaikų ir nesaldintą jogurtą, kurio nevalgė net 48,57% vaikų.

Ką vakarienei geriausiai valgė vaikai?

38 DIAGRAMA



„Ką vakarienei geriausiai geria vaikai?“

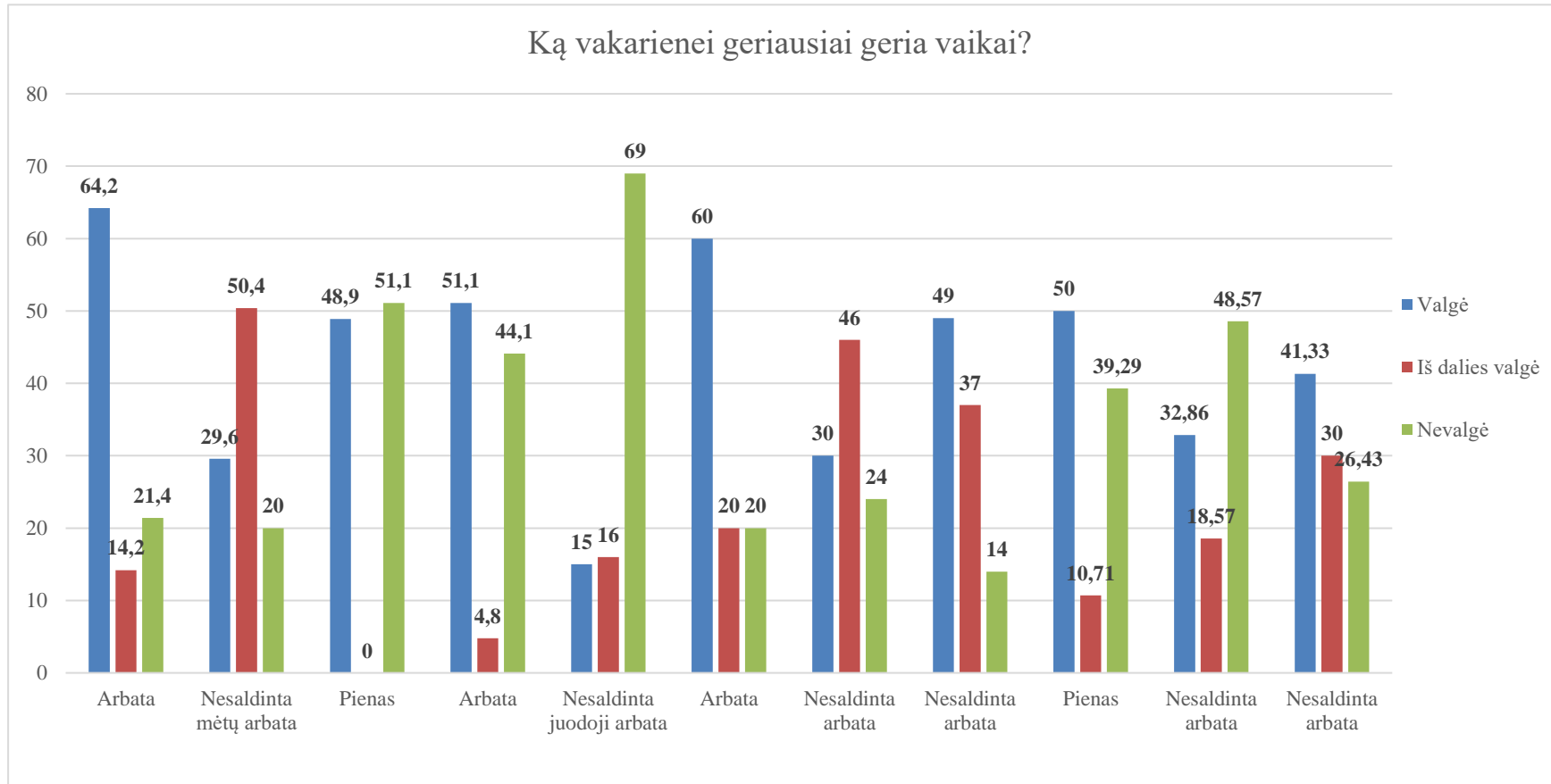
39 LENTELE

Patiekalas	Valgė	Iš dalies valgė	Nevalgė
Arbata	64,2	14,2	21,4
Nesaldinta mėtų arbata	29,6	50,4	20
Pienas	48,9	0	51,1
Arbata	51,1	4,8	44,1
Nesaldinta juodoji arbata	15	16	69
Arbata	60	20	20
Nesaldinta arbata	30	46	24
Nesaldinta arbata	49	37	14
Pienas	50	10,71	39,29
Nesaldinta arbata	32,86	18,57	48,57
Nesaldinta arbata	41,33	30	26,43

Vakariene metu vaikai geriausiai geria saldintą arbatą (gėrė vidutiniškai apie 60% vaikų).
Prasčiausiai gėrė nesaldintą juodą arbatą (jos negėrė 69% vaikų).

Ką vakarienei geriausia geria vaikai?

39 DIAGRAMA



II TYRIMO DALIS

Tėvų nuomonė apie darželio valgomą maistą

Vasario dienomis darželyje vyko maisto degustavimo savaitė, kurios metu tėvai turėjo galimybę paragauti darželio maisto bei išsakyti savo nuomonę apie jį.

Tėvų nuomonė apie darželio maistą

40 LENTELE

	Patiko	Nepatiko
Pusryčiai	221	17
Pietūs	254	15
Vakarienė	167	55

Tėvų nuomonė apie darželio maistą (procentais)

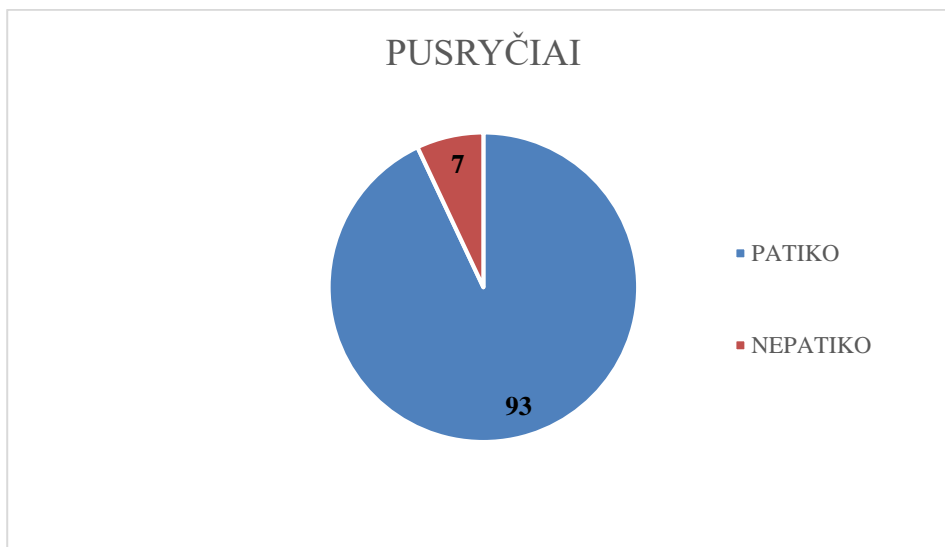
41 LENTELE

	Patiko	Nepatiko
Pusryčiai	93%	7%
Pietūs	94%	6%
Vakarienė	75%	25%

Išanalizavus tėvų atsiliepimus, padarėme tam tikras išvadas. 93% tėvų teigia, kad jiems patiko darželio pusryčiai. Tik 7% tėvų teigė, kad darželio ragauti pusryčiai jiems nepatiko. Pietūs patiko 94% tėvų, o nepatiko tik 6% tėvų. Vakarienė patiko 75% tėvų, o nepatiko 25% tėvų. Tėveliai išsakė savo nuomonę apie darželio maistą, labai daug sulaukėme gražių teigiamų atsiliepimų, bet jie turėjo savo pastebėjimų, pasiūlymų. Mes pabandėme paanalizuoti tėvų išsakytus pasiūlymus. (Lentelė pridedama).

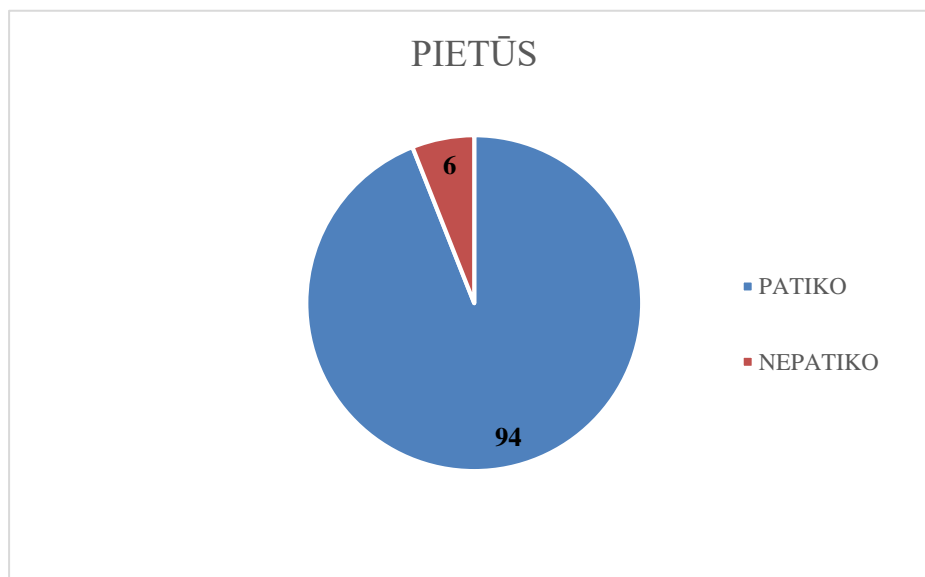
Tēvų nuomonė apie pusryčius

40 DIAGRAMA



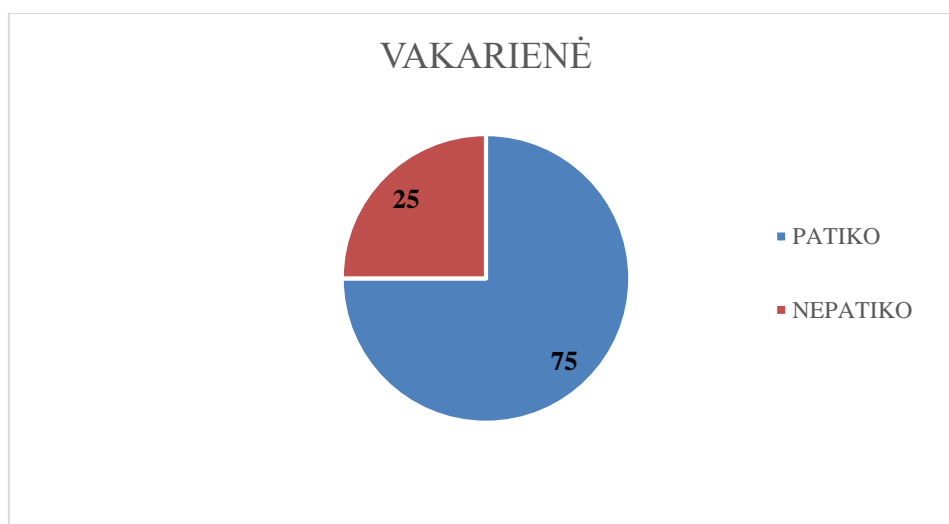
Tėvų nuomonė apie pietūs

41 DIAGRAMA



Tėvų nuomonė apie vakarienę

42 DIAGRAMA



Tėvelių pasiūlymai

42 LENTELĖ

	Pastabos	Siūlyčiau keisti
Pusryčiai	<p>Košė skystoka. Nepatiko, kad dešra daktariška. Dešrą trinti iš raciono. Arbatoje trūksta cukraus. (4) Jogurte daugiau vaisių įvairovės. (2) Jogurtas turėtų būti saldus. (2) Košė virta tik su pienu turėtų būti. (6) Ant sumuštinio trūksta dešros. (1) Atkreipti dėmesį į tai, ar vaikai mėgsta paprasta košę, ar su priedais.</p>	<p>Obuolius pjaustyčiau kubeliais, paberčiau cinamono. Košei trūksta sviesto. Arbata galima truputi pasaldinti. Siūlymas į košę dėti uogienės ar cukraus. (6) Vietoje sumuštinio įdėčiau papildomą šaukštą košės. (1) Prie sumuštinio siūlyčiau daržovių. (1) Arbatai naudokite įvairias žoleles, arbatžoles. Prie sumuštinį siūlyčiau agurką arba pomidorą. Košę paskaninti cinamonu. Šiek tiek cukraus dėti į arbatą. Atsisakyti bandelių, sūrelių, vietoje jų pridėti vaisius. Siūlau košę virti ant pieno.</p>
Pietūs	<p>Troškinyje pritruko druskos. Troškinyje daržovės kietos, neištroškintos. Žuvyje trūksta žolelių. Gražinti kompotą. (5) Žuvis skani, bet su kaulais. Kaip saugiai ją valgyti? (2) Trūksta prieskonių. (1) Patiekaluose per daug morkų. (5) Burokėlių salotoms, šiek tiek trūksta druskos. Daržovių troškinyje, netinka kopūstai. Į burokėlių salotas, nedėti raugintų agurkų, nedėti porų. Vištiena be skonio. Keisti meniu į buvusįjį. Rūgštynių sriubos vaikai nemėgsta</p>	<p>Salotas keisčiau į šviežių kopūstų ir morkų salotas. Žuvies neduočiau. Būtų galima pagardinti vandenį citrina arba uogom. Sriuboje labiau turėtų jaustis mėsa. Vietoje salotų – šviežios daržovės. (1) Vanduo + citrina. (1) Galima vietoje rūgštynių – špinatus. (2) Siūlau vietoje daržovių troškinių, kad būtų atskirai kalakutiena ir atskirai paruoštos daržovės. Įdėti daržovių į patiekalus, kurios atstotų druską. Į žuvies kotletą įdėti šiek tiek virtų bulvių. Vietoje salotų, kartais pasiūlyti garintų daržovių. Siūlau keisti žuvį, nes pasitaiko kaulų. Maistas turi būti atskirai pateikiamas, kad vaikas galėtų pasirinkti ką nori valgyti.</p>
Vakarienė	<p>Arbatų įvairesnių galėtų būti. Labai kartojasi morkos kiekvieną dieną. Būtų gerai naudoti truputi druskos. Mano vaikas netoleruoja morkų, trūksta saldumo. Morkų košė neskani. Kopūstai ir pienas nelabai dera. Apkepo norėčiau be morkų.</p>	<p>Troškiniui trūksta skonio, pagardinti žalumynais. Siūlyčiau įdėti į troškinį prieskonių, pomidorų pasta ir mėsos. Skani būtų kmynų arbata. Norėtumėm pilno grūdo makaronus. Darželio maistas iki reformų buvo labai skanus, vaikas viską valgė ir buvo sotus. Vietoje varškės apkepo su morkomis – varškės apkepas su razinomis. (1) Tradiciniai varškės patiekalai be priedų. (2)</p>

Įdomiausios mintys:

- ✓ Kurdami meniu žvilgtelėkit į auklyčių išnešamus puodus: nereiktų ruošti maisto, kuriuo vėliau mėgautųsi kaimynų kiaulaitės.
- ✓ Nepersistenkim su tuo sveikumu – neperlenkim lazdos.
- ✓ Maistas puikus išskyrus specifinį (pvz. rūgštynių sriuba) skonį.
- ✓ Darželio maistas labai pasikeitė, lyginant su prieš tai buvusiu. Meniu geras, tiesiog kai kurius patiekalus reiktų pakeisti į labiau mėgiamus vaikų.
- ✓ Pusryčių ir vakarienės meniu reikia peržiūrėti.
- ✓ Mažiau vaikykimės sveikuolių, vegetarų ir ekologų madų!
- ✓ Ačiū virėjoms, gamina labai skaniai!
- ✓ Labai svarbu, kad atsižvelgtumėte ne tik į tai kas sveika, o ir į tai kas ir skanu.
- ✓ Geras maistas, vaikai auga kaip ant mielių.
- ✓ Džiaugiamės dėl pokyčių, kad arbata yra be cukraus ir vaikai geria daugiau vandens.
- ✓ Geras maistas.
- ✓ Ačiū už skanų ir sveiką maistą.
- ✓ Staigūs pokyčiai ne visai į naudą.

IŠVADOS:

1. Vaikai teikia pirmenybę patiekalams iš seno meniu, o visas naujoves priima nenoriai.

PUSRYČIAI

2. Mėgstamiausios vaikų košės yra manų, grikių ir sorų – kukurūzų. Nemėgsta vaikai perlinių, miežinių ir avižinių kruopų košių. Vaikai labai mėgsta sumuštinius su virta daktariška dešra ir fermentiniu sūriu, o tokią naujovę iš naujo sveikatai palankaus meniu, kaip kepti orkaitėje sumuštiniai su varške ir obuoliais bei sumuštiniai su pomidoru valgė tik apie 10 proc. vaikų. Saldintas arbatas vaikai geria geriau negu nesaldintas, bet paprastą vandenį geria noriai.

PIETŪS

3. Vaikai labai mėgsta burokėlių sriubą ir vištienos sultinį su makaronais, o prasčiausiai vaikai valgė tirštą kopūstų sriubą iš naujo meniu. Prie sriubų vaikai noriai valgo duoną. Iš antrų patiekalų vaikams labiausiai patinka troškinta vištiena su padažu, kiaulienos maltinis, vištienos kotletas su sviestu bei bulvių plokštainis su paukštiena. Vaikai nenoriai valgo žuvį. Garnyrui vaikai mieliau renkasi ryžių, bulvių ir morkų košes. Didesnė dalis vaikų iš salotų labiausiai mėgsta šviežius pomidorus, agurkus ir žirnelius. Vaikai mieliau renkasi atskiras daržoves, o ne sumaišytus ingredientus salotų, mišrainių pavidalu.

VAKARIENĖ

4. Vaikų mėgstamiausias patiekalas iš vakarienės meniu yra mieliniai blynai, taip pat varškės – manų apkepas bei kepti varškėčiai. Daržovių troškinių iš seno meniu, taip pat naujus patiekalus, tokius kaip morkų apkepas su jogurtiniu padažu, avižinius blynelius su obuoliais ir pikantiškus bulvinukus nevalgė beveik pusė stebėtų vaikų.
Vaikai ypač mėgsta patiekalus pasigardinti uogiene, taip pat mielai valgo vaisius, baronkytes.
5. Ikimokyklinio amžiaus vaikai privalo valgyti sveikus, kokybiškus ir jų amžiui atitinkančius maisto produktus, tiek namuose, tiek ikimokyklinio ugdymo įstaigose.
6. Nuo mažų dienų pradėti mokyti vaikus rinktis sveikatai palankius maisto produktus tiek namuose, tiek darželyje.

Perspektyvos ateičiai

1. Pratinti vaikus prie sveiko maisto: vartoti mažiau cukraus, druskos ir riebalų turinčių maisto produktų.
2. Pasiūlyti vaikams valgyti daugiau šviežių vaisių, daržovių, pateikiant juos vaikams patraukliu būdu; daugiau vartoti grūdinės kilmės produktų.
3. Pratinti vaikus gerti tik negazuotą ir nesaldintą vandenį.
4. Palaipsniui atsisakyti miltinių patiekalų.
5. Ikimokyklinio ugdymo įstaigose, į vaikų veiklą įtraukti žaidimus, mokymus apie sveiką mitybą.

Mažiems ir ikimokyklinio amžiaus vaikams tėvai — pirmieji vaiko sveikos mitybos įpročių ir sveikatos ugdytojai, kuriems tenka didžiausia atsakomybė už sveiką vaiko vystymąsi ir auklėjimą.

PRIEDAI