

ŠIAULIŲ R. GINKŪNŲ LOŠELIS-DARŽELIS

**VAIKŲ SKYSČIŲ VARTOJIMO YPATUMAI**

TYRIMO ATASKAITA

Parengė: dietistė Viktorija Timinskaitė

GINKŪNAI, 2018

## IVADAS

2018 m. sausio 15-19 dienomis Šiaulių r. Ginkūnų lopšelyje-darželyje buvo atliekamas tyrimas siekiant išsiaiškinti, kokius skysčius vaikai vartoja ir kurių nevaratoja. Iš viso tyrime dalyvavo 75 Šiaulių r. Ginkūnų lopšelio-darželio tėvai, sąrašinis vaikų skaičius lopšelyje-darželyje yra 75. Bendras tiriamųjų skaičius sudarė 100 proc. generalinės aibės ir atitiko reprezentacinės imties dydį, skaičiuojant su 95 proc. tikimybe ir 0,05 proc. paklaida. Todėl galima teigti, kad šio tyrimo imtis reprezentuoja Šiaulių r. Ginkūnų lopšelio-darželio vaikų vartojamų skysčių ypatumus.

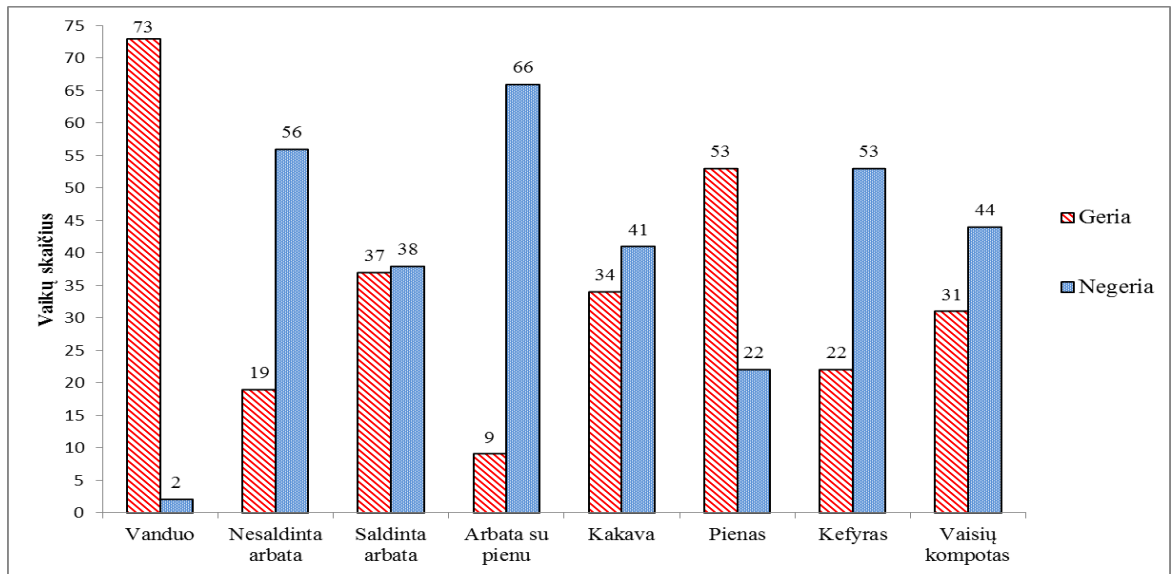
Duomenys buvo renkami anketinės apklausos būdu (pusiau uždaro tipo klausimynas). Statistinė duomenų analizė atlikta naudojantis „Microsoft office Excel 2007“ programine įranga. Skaičiuojamos ir aprašomos statistikos iš vaikų tėvų pateiktų duomenų.

**TIKSLAS-** Šiaulių r. Ginkūnų lopšelio-darželio vaikų maitinimo kokybės tobulinimas.

# 1. TYRIMO REZULTATAI IR JŲ APIBENDRINIMAS

Atliekant tyrimą, vaikų tėvams buvo pateiktas klausimas, kurio metu jie turėjo atsakyti kokius skysčius jų vaikas vartoja dažniausiai. Analizuojant tėvų pateiktus duomenis nustatyta, kad daugiau nei 50 proc. lopšelių-darželių lankančių vaikų dažniausiai renkasi:

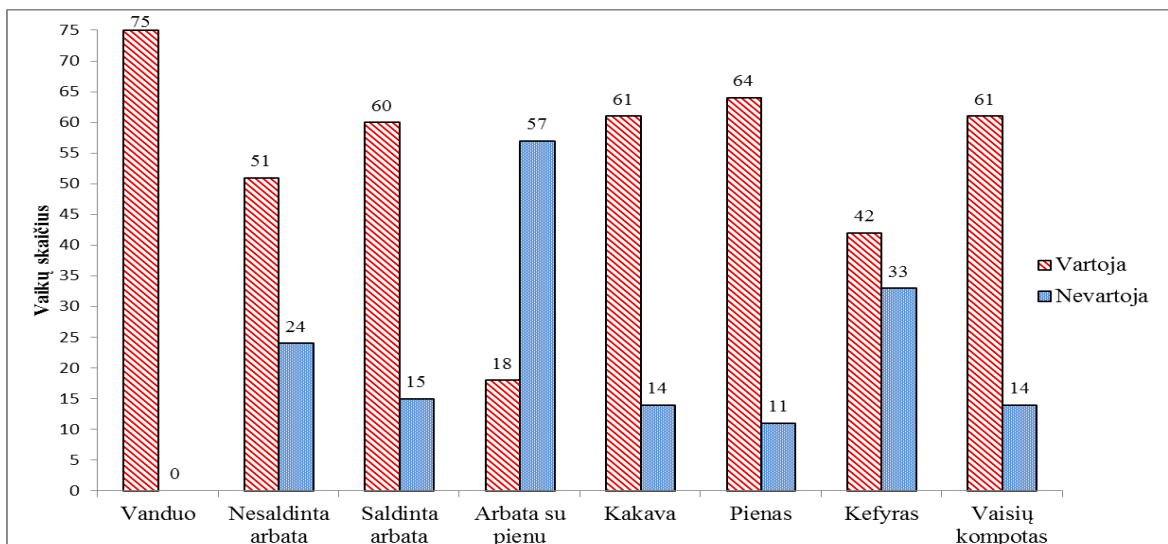
1. Vandenį (73);
2. Pieną (53);
3. Saldintą arbatą (37);
4. Kakavą (34).



1 paveikslas. Dažniausiai vaikų vartojami skysčiai (n=75).

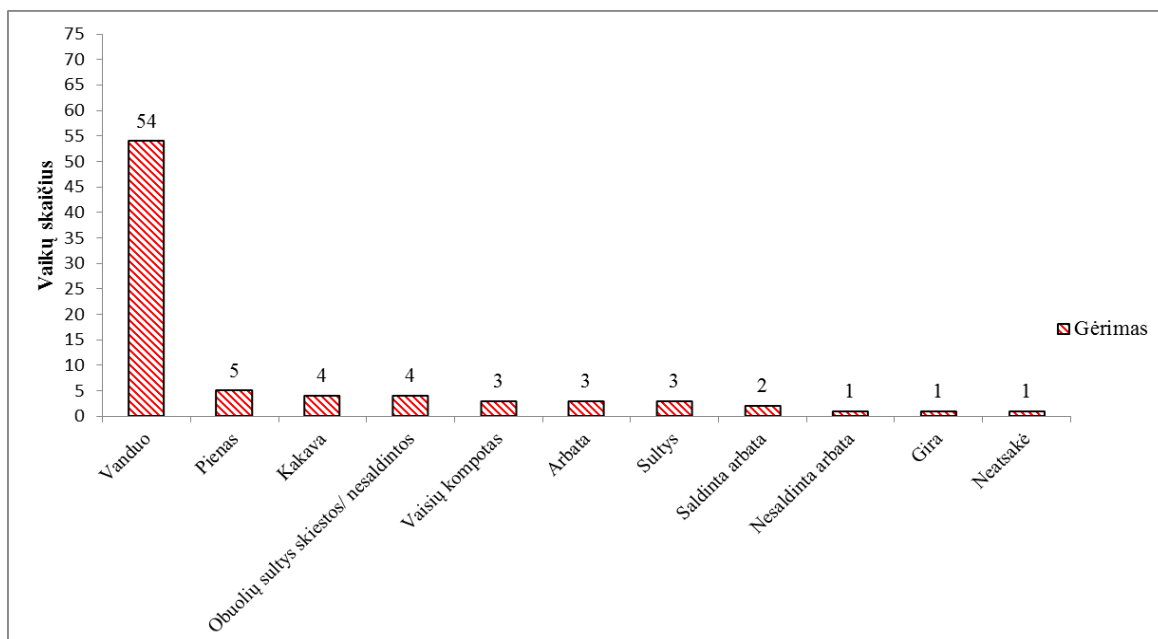
Tyrimo metu taip pat buvo siekiama išsiaiškinti kokių skysčių vaikai nevartoja. Išanalizavus duomenis, buvo nustatyta, kad daugiau nei 50 proc. vaikų nevartoja:

1. Arbatos su pienu (57);
2. Kefyro (33).



2 paveikslas. Skysčiai kurių vaikai nevartoja (n=75).

Apklausiant lopšelių-darželių lankančių vaikų tėvus, siekta nustatyti, kokiems gėrimams jų vaikai teikia pirmenybę. Remiantis gautais rezultatais, buvo padaryta išvada, kad pirmenybę vaikai teikia- **vandeniui (54)**.



3 paveikslas. Gėrimai kuriems teikiama pirmenybė (n=75).

Tyrimo metu, tėvų buvo prašoma išreikšti savo pasiūlymus, kurie galėtų pagerinti maitinimo kokybę lopšelyje-darželyje. Dažniausiai pateikiami siūlymai buvo:

1. Naudoti daugiau vandens (11);
2. Sumažinti cukraus kiekį gėrimuose (9).

JŪSŲ PASIŪLYMAI	SKAIČIUS
1. Pasiūlymų neturėjo	54
2. Daugiau vandens	11
3. Tiekti nesaldinta arbatą, gėrimuose naudoti mažiau cukraus, nenaudoti saldintų gėrimų	9
4. Tiekti natūralias sultys	4
5. Pradėti naudoti kisielių	1

1 lentelė. Tėvų pasiūlymai (n=75).

## 2. KOREGAVIMO VEIKSMŲ PLANAS

	<b>Koreguojamas dalykas</b>	<b>Dabartinė situacija</b>	<b>Praktiniai sprendimai</b>
1.	Vanduo	Vaikai vartoja per mažai vandens.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grupėse matomoje vietoje visada padėta vandens, kad vaikai bet kuriuo metu panorėję galėtų atsigerti;</li> <li>• Perspektyviniame valgiaraštyje pietų metu įtrauktas vanduo su citrina.</li> </ul>
2.	Cukrus	Arbata tiekama saldi.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perspektyviniame meniu įtraukta nesaldinta vaisinė arbata.</li> </ul>
3.	Arbata su pienu	76 proc. darželio vaikų nevartoja arbatos su pienu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbata sumažinta iki 2 kartų per 15 dienų.</li> <li>• 71 proc. vaikų geria pieną todėl arbata su pienu perspektyviniame meniu pakeista į natūralų pieną.</li> </ul>
4.	Sultys	Nenaudojamos skiestos obuolių sultys.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Užsakymų stale atsiradus obuolių sultims pradėsime jas tiekti vaikams;</li> <li>• Perspektyviniame valgiaraštyje įtrauktos tik natūralios vaisių ir daržovių sultys.</li> </ul>

### 3. REKOMENDACIJOS TĖVELIAMS

#### 1. Kiek vandens vaikui reikia išgerti per dieną?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai apie 30 ml/ 1 kg kūno masės, t. y., jei 5 metų vaikas sveria 20 kg, tai jis išgerti turėtų apie 600 ml arba tris stiklines vandens per dieną. Jei valgoma daug daržovių, vaisių, žalumynų, tuomet natūralu, kad organizmas norės mažesnio vandens kiekio. Žinoma, vasaros kaitrose, pabuvus pirtyje, intensyviai sportuojant ar turint temperatūros ir gausiai prakaituojant, vaikui vandens reikia išgerti daugiau, kad atstatytume skysčių ir mineralinių medžiagų balansą. Šioms situacijoms vidutiniškai vandens išgerti reikia apie 40 ml/ 1 kg kūno masės, tai yra, 5 metų vaikui, kuris sveria 20 kg reikėtų išgerti 800 ml arba 4 stiklines vandens per dieną.

#### 2. Kaip suprasti, kad vaikui trūksta vandens?

Pirmieji požymiai – sausas lūpos, tamsiai geltonos spalvos šlapimas, virškinimo sutrikimai (užkietėjęs žarnynas, padidėjęs skrandžio rūgštingumas, sausa oda, baltas liežuvis, acetono kvapas iš burnos, nuovargis, energijos trūkumas, galvos skausmai ar svaigimai.



#### 3. Kaip taisyklingai gerti vandenį?

Žinoma ir tai, kad vandenį reikia gerti gurkšnojant, o ne visą stiklinę iš karto. Du trečdalius savo vandens normos reikia išgerti pirmoje dienos pusėje, o likusį kiekį pasilikti pagurkšnoti po pietų.

#### 4. Ar galima gerti valgio metu?

Jei vaikas prašo vandens atsigerti, žinoma, duokite. Bijote, kad sutriks virškinimas? Netiesa. Mokliškai nepagrįsta, kad vandens negalima gerti valgio metu. Žinoma, nereikėtų išgerti visos stiklinės iš karto. Keli gurkšniai vandens nepakenks, tačiau derėtų prisiminti, kad didesnis vandens kiekis valgio metu praskiedžia virškinimo fermentus, skatina pilvo pūtimą.

#### 5. Kas geriausiai tinka vaikams gerti ar atsigerti?

Pats sveikiausias pasirinkimas – tai kambario temperatūros vanduo. Taip pat vandeniui prilyginamos nesaldintos žolelių arbatos, natūralus mineralinis negazuotas vanduo, šaltinio vanduo. Kad vanduo įgautų skonio atspalvių, jį galima pagardinti uogomis, vaisiais, žolelėmis. Visi kiti gėrimai, kurie saldinti pridėtinu cukrumi yra laikomi desertais (pvz.: saldūs gėrimai, kompotas, saldinta arbata), o ne vandeniu.

#### 6. Ar gerti virintą vandenį, ar iš čiaupo?

Geriausia gerti vandenį, kuris yra nevirintas, geriamasis vanduo iš čiaupo ir kambario temperatūroje yra pastovėjęs ąsotyje. Praėjo tie laikai, kai vanduo buvo netinkamas gerti iš čiaupo. Dabar didžiojoje Lietuvos dalyje gyventojams yra tiekiamas kokybiškas geriamasis vanduo tiesiog iš čiaupo ir už jį mokėti daugiau neverta.

#### 7. Kas tas pridėtinis cukrus ir kodėl darželiuose ir mokyklose jis ribojamas vaikų gėrimuose?

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja riboti ne produktus, kuriuose natūraliai yra cukrų, bet patiekalus, į kuriuos maisto pramonės gamintojai įdeda papildomai cukraus, patiekalo skoninėms savybėms pagerinti, pavyzdžiui sultys, sausainiai, duona ir kt. Siekiama, kad pridėtinis cukrus sudarytų ne daugiau kaip 5 proc. visų gaunamų kalorijų. Kalbant apie rafinuotą, rudąjį, baltąjį, nerafinuotą cukrų, taip pat medų, klevų, fruktozės sirupą t. t. jie skiriasi tik perdirbimo technologijų intensyvumu ir maistine verte, pavyzdžiui, rafinuotas cukrus nieko neturi išskyrus kalorijas: 100 gramų cukraus yra 100 g angliavandenių, iš kurių 100 g cukrų. Meduje yra 80 g cukrų, vadinasi, jame galima rasti ir šiek tiek kitų vertingų maistinių medžiagų. Ribojamas pridėtinis cukrus vaikų gėrimuose ugdymo įstaigose, atsižvelgiant į PSO rekomendacijas, nes suvartojimas cukraus nuolat auga, o **viena iš pagrindinių sveikatai palankios mitybos sąlygų – suvartoti mažiau pridėtinio cukraus.**



**VAIKO IR  
VANDENS  
DRAUGYSTĖ**