



# Sveikas maistas – sveikas vaikas

Vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa

**SANTRAUKA VISUOMENEI**

[www.pienasvaisiai.lt](http://www.pienasvaisiai.lt)

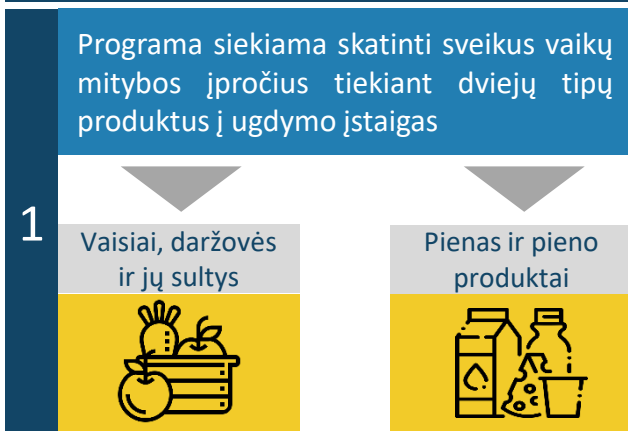


Kuriame  
Lietuvos ateitį  
2014–2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų investicijų  
veiksmų programa

# Vaisių, daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo ugdymo įstaigose programa (toliau – Programa) skatina vaikus ugdyti sveikus mitybos įpročius

Iš ES ir nacionalinių lėšų finansuojama Programa siekiama padaryti teigiamą poveikį gyventojų sveikatai ilguoju laikotarpiu ir padėti stabilizuoti pieno produkcijos rinką, sudarant nuolatinį pieno produktų poreikį šalyje.

## Programoje vykdomos trijų tipų veiklos:



## 2 Švietimo veiklos apie sveiką mitybą

## 3 Informavimo ir komunikavimo veiklos, siekiant geriau paskleisti žinių apie Programą

## Pagal Programą vaikai dažniausiai gauna:



## Vykdomos veiklos

Specialios pamokos, gaminimo kursai, šviečiamosios sporto varžybos, viktorinos, išvykos į sodininkystės, pienininkystės ūkius.

## Vykdomos veiklos

Spausdinta mokomoji medžiaga, plakatai, reklamos ant autobusų, stotelėse, radijo laidose, socialiniuose tinkluose, Programos tinklalapyje.

## 2018-2019 m. m. skirtos lėšos:

4,67 mln. Eur

Vaisių ir daržovių daliai

1,74 mln. Eur

Pieno produktų daliai

2,94 mln. Eur

54,6 tūkst. Eur

17,2 tūkst. Eur

# Programoje dalyvauja beveik visos Lietuvos ugdymo įstaigos

Lietuvoje Programoje gali dalyvauti visi darželiai-lopšeliai ir mokyklos, vykdančios pradinį ugdymą, tad Programos tikslinė grupė yra pradinukai ir lopšelinukai (nuo 1 metų) bei darželinukai.

Viso Programoje 2018-2019 m. m. dalyvavo:



**244,8**  
tūkst. vaikų



**1598**  
ugdymo įstaigos

Tai sudaro:

**98,5 proc.**  
visos vaikų tikslinės  
grupės

**65 ugdymo įstaigos nedalyvauja Programos  
Vaisių ir daržovių dalyje**

Vidutiniškai vienam vaikui per metus buvo išdalinta:



**5,7 kg**  
obuolių



**5,2 l**  
pieno



**2,1 kg**  
jogurto su vaisiais



**1 l**  
obuolių sulčių



**0,2 kg**  
sūrio



**32,3 g**  
grynojo jogurto



**8,1 g**  
morkų

2020-2021 m. m. dalinamų morkų kiekis turėtų ženkliai padidėti dėl įvestų patogesnio vakuuminio pakavimo naujovių, sudarančių patogesnes sąlygas dalinti vaikams morkas.

# Švietimo veiklos apima įvairias temas ir ugdo vaikų supratimą apie sveiką mitybą bei gyvenimą

2018-2019 m. m. švietimo veiklose dalyvavo 230,3 tūkst. mokinių. Į švietimo veiklas buvo įtraukti ne tik mokiniai – mokytojams vesti pristatomieji seminarai apie mokinio knygą „Auk sveikas, vaike“, kuri yra pagrindinis informacijos šaltinis vaikus mokyti apie sveiką mitybą.

Vaikų švietimo veiklos apima įvairias tematikas:

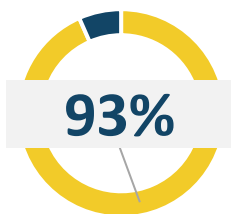
- Sveika mityba, mitybos piramidė
- Vaisių ir daržovių įvairovė
- Fizinė sveikata, judėjimo nauda
- Pieno ir pieno gaminių nauda
- Maisto švaistymo mažinimas

Daugiau nei 800 ugdymo įstaigų įsitraukė į „Sveikatiadą“, kur vaikai dalyvauja žinių mūšiuose, mankštose, įdomiosiose pamokose, piešinių konkursuose ir varžybose. Tai padeda vaikams pajusti konkurenciją ir sužaidybinti sveiką mitybą.

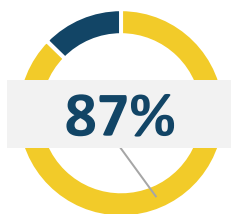


Šaltinis: <http://sakynosmok.vhost.lt/wordpress/wp-content/uploads/Sveikatiada-projekto-dalyviams.pdf>

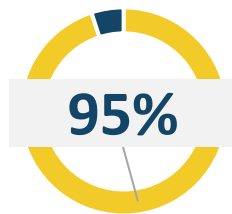
Švietimo veiklų įvairovė ir patrauklumas prisideda prie gero vaikų supratimo apie sveikų produktų ir gyvenamosios naudą, teisingą mitybą ir sveikų produktų atkeliavimo iki vaikų „stalo“ ciklą (pateikiami vaikų apklausos rezultatai):



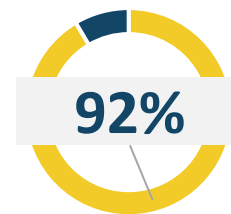
mokinių žino, kiek kartų per dieną turėtų maitintis



mokinių geba atpažinti įvairias daržoves



mokinių žino pieno gamybos ciklą



mokinių supranta, kurie produktai nėra sveiki

# Nemokamų produktų dalinimas vaikams ir švietimo veiklos daro poveikį sveikų produktų vartojimui

Vaikų sveikų produktų vartojimo įpročiai

89 proc. ugdymo įstaigų atstovų nuomone Programa daro reikšmingą poveikį



Užkandžiams vaisius valgo:

**82,5 proc.**  
darželinukų

**64,9 proc.**  
pradinukų



Užkandžiams pieno gaminius vartoja:

**44,2 proc.**  
darželinukų

**35,1 proc.**  
pradinukų



Vaisius ir daržoves ir jų sultis keliskart per dieną ir dažniau vartoja:

**71,5 proc.**  
darželinukų ir pradinukų



Rekomenduojamą pieno gaminių normą vartoja:

**63,7 proc.**  
darželinukų ir pradinukų

- „Vaikai kasdien laukia ir prašo vaisių bei pieno produktų“;
- „vaikai dažniau atsineša vaisius ar pieno produktus kaip užkandžius į ugdymo įstaigą“
- „vaikai priprato gerti pieną ir valgyti jogurtą“;
- „vaikai noriai ir daugiau valgo vaisių bei daržovių“.

Svarbi sąlyga Programos poveikiui – tėvų auklėjimas ir įsitraukimas

- 82,6 proc. mokinių nurodė sužinoję apie poreikį valgyti vaisius ir daržoves keliskart per dieną iš tėvų;
- kai kurių sveikų produktų nevartojimas susijęs su tuo, kad šeimoje jie nėra perkami;
- jeigu namie vaikai pripratunami prie sveikų produktų, tikėtina, kad šie įpročiai išliks ilgą laiką.

# Apsilankykite!



[www.pienasvaisiai.lt](http://www.pienasvaisiai.lt)

<https://www.facebook.com/pienasvaisiai>