

# PRAKTINĖS REKOMENDACIJOS MOKINIŲ MITYBAI GERINTI

## REKOMENDACIJOS MOKYKLAI

- ▶ Skatinti mokinius mažinti nesveiko maisto bei užkandžių vartojimą per sveikos mitybos ugdymo veiklas.
- ▶ Organizuoti įvairių pokalbių, klasės valandėlių, renginių, konkursų, diskusijų, maisto švaistymo bei sveikos mitybos temomis.
- ▶ Skatinti vaikus vartoti kuo daugiau daržovių, supažindinti su jų nauda sveikatai.
- ▶ Įdiegti praktiką auginti daržoves mokyklos darže.
- ▶ Įtraukti mokinius į maisto ruošimo pamokas.
- ▶ Skatinti kaip užkandį dažniau atsinešti vaisių bei daržovių.
- ▶ Padaryti mokyklos valgyklos vertinimo lentą, kur mokiniai kasdien galėtų įvertinti pateiktus patiekalus, taip padėdami virtuvės darbuotojams koreguoti meniu pagal moksleivių pageidavimus.

## REKOMENDACIJOS TĖVAMS

- ▶ Daugiau domėtis vaikų mityba ne tik namuose, bet ir mokykloje.
- ▶ Kalbėtis šeimoje su vaikais apie sveiką mitybą ir stengtis diegti vaikams sveikos mitybos įpročius.
- ▶ Lankytis mokyklos organizuojamuose renginiuose, kuriuose galima pasisemti daugiau žinių apie sveiką mitybą ar nesveikos mitybos pasekmes.
- ▶ Prisidėti prie ugdymo įstaigoje įgyvendinamų programų ir renginių.
- ▶ Organizuoti mokymus, diskusijas su tėvais apie tai, kokie užkandžiai yra sveiki.
- ▶ Skatinti visus tėvus išsakyti savo pastabas, idėjas, nusiskundimus, pasiūlymus vaikų maitinimui mokykloje gerinti.

## REKOMENDACIJOS UGDYMO ĮSTAIGAI IR VIRTUVĖS DARBUOTOJAMS

- ▶ Pasirūpinti, kad virtuvės darbuotojai turėtų visą reikalingą virtuvės įrangą maistui ruošti ir kad maistas atitiktų naujuosius sveikos mitybos reikalavimus.
- ▶ Organizuoti kuo daugiau įvairių pokalbių, klasės valandėlių, renginių, konkursų, diskusijų, kurios padėtų formuoti teisingus mitybos įpročius. Taip pat į renginius ir jų organizavimą galima įtraukti ir mokinių tėvus.
- ▶ Pateikti vaikų maitinimo organizatoriams sveikatai palankių patiekalų receptų ir išmokyti gaminti maistą pagal naujuosius reikalavimus.
- ▶ Virtuvės darbuotojai turėtų stengtis maistą pateikti patraukliai, kūrybiškai, didinti sveikų užkandžių įvairovę, atsižvelgti į vaikų ir tėvų išsakytas pastabas.

