

---

# ŠVEDIŠKAS STALAS

---

## UGDYMO ĮSTAIGOJE

Vaikystė - labai svarbus laikotarpis, šiuo metu formuojasi sveikos gyvensenos įpročiai ir išmokstama gyventi sveikai. Todėl būtent šiuo laikotarpiu labai svarbu teikti vaikams teisingą informaciją apie sveiką mitybą ir jos svarbą organizmui, formuoti sveikos mitybos įpročius bei sudaryti sąlygas tinkamai pasirinkti sveikatai palankius maisto produktus, kad gautos žinios ir įgyti įgūdžiai išliktų visą gyvenimą ir padėtų tinkamai bei sveikai maitintis ir išlikti sveikiems suaugus. Kaip žinoma, mokantis sveikos mitybos bei tinkamo ir teisingo sveikatai palankaus maisto pasirinkimo, vaikams labai svarbus yra suaugusiųjų pavyzdys. Todėl tiek tėvai, tiek pedagogai, savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistai ar kiti vaikų kolektyvuose dirbantys asmenys, turėtų ne tik suteikti žinių apie sveiką mitybą bei ugdyti sveikos mitybos įpročius, bet ir rodyti gerus teisingo ir tinkamo maitinimosi pavyzdžius bei pagal galimybes sudaryti sąlygas vaikams būti savarankiškesniems, renkantis maisto produktus, diegti pagarbą maistui bei atsakomybę už maisto švaistymą.

### ŠVEDIŠKAS STALAS - VIENAS IŠ MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMO BŪDŲ

Švediškas stalas (vaikų maitinimo organizavimas savitarnos principu) - tai maitinimo organizavimo sistema, kurios esmė - sudaryti sąlygas vaikams patiems pasirinkti valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis ir kiekius. Šios sistemos tikslas - geriau patenkinti vaikų skonio poreikius, padidinti sveikatai palankaus maisto (ypač daržovių ir vaisių) vartojimą bei sumažinti maisto švaistymą.

Švediško stalo principas yra vienas iš efektyvių maisto švaistymo mažinimo būdų organizuojant maitinimą vaikų kolektyvuose, tačiau jis turi ir kitų privalumų.

---



# ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPŲ PRIVALUMAI:

1. Vaikai turi galimybę rinktis: gali pasirinkti tik tam tikrą maistą, pvz., tik daržovių ar vaisių salotas, tik sriubą ar tik mėgstamą karštą patiekalą, su garnyru ar be jo.
2. Vaikai turi galimybę patys įsidėti maisto ir gali pasirinkti valgyti daržoves, vaisius ar kitus patiekalus, kurie jam patinka; pvz., vaikas gali įsidėti tik vienos rūšies daržovių salotų, jas suvalgęs pakartoti ar pasirinkti kitos rūšies daržovių salotas, gali pats „susikomplektuoti“ sau norimą patiekalą – pvz., valgyti tik daržoves su ryžiais ar mėsą su daržovių salotomis ir pan.
3. Vaikai turi galimybę įsidėti tiek, kiek nori. Jie gali įsidėti mažiau ar daugiau daržovių salotų, garnyro ar išpilti norimą kiekį sriubos, turi galimybę pakartotinai įsidėti tiek maisto, kiek jo suvalgys, todėl švaistoma mažiau maisto.
4. Vaikai tampa savarankiškesni – patys įsideda maisto, priima sprendimą, ką nori valgyti, ir tai daro sąmoningai, niekieno neverčiami.
5. Gerėja vaikų valgymo kultūra: galimybė rinktis bei skanus ir estetiškai patiektas maistas lavina vaikų skonį, padeda gerinti maisto vartojimo bei sveikos mitybos įpročius.
6. Maloni aplinka, skanus maistas gerina vaikų socialinius įgūdžius – atsiranda pagarba maistui, jis mažiau švaistomas.
7. Mažėja socialinė atskirtis: visi vaikai turi vienodą galimybę pasirinkti maistą, kartu valgyti ir bendrauti.
8. Jei vaikai, gaunantys nemokamą maitinimą, nesuvalgo viso maisto, pvz., lieka sriubos, daržovių ar karštų patiekalų, gali būti sudaryta galimybė pasirinkti šiuos patiekalus kitiems vaikams, kad visi norintys galėtų pavalgyti ir taip būtų suvartojamas visas paruoštas maistas.
9. Patraukliai atrodantis ir skanus maistas skatina vaikus eiti valgyti į valgyklas, o ne į kitas maitinimo ar prekybos įmones, kuriose yra nemažas sveikatai nepalankių maisto produktų pasirinkimas.
10. Didėja atsakomybė už nesuvalgytą maistą, ugdomas maisto atliekų savitvarkos gebėjimas, nes vaikai pratinami savarankiškai sutvarkyti nesuvalgytą maistą: išvalyti maisto atliekas iš lėkščių bei atskirai jas sudėti į tam skirtas talpas, atskirai padėti nešvarius įrankius.



## DAUGIAU INFORMACIJOS

**Klaipėdos rajono visuomenės sveikatos biuras siekia mažinti maisto švaistymą ir rekomenduoja švedišką stalą principo diegimą ugdymo įstaigoms.**

Jei kyla klausimų, susisiekite su atsakingu asmeniu, mitybos specialiste Živile Skuodiene:

✉ +370 605 56358

☎ zivile.skuodiene@visuomenessveikata.lt



KLAIPĖDOS RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS