

Valgomo maisto stebėsenos analizė



Visuomenės sveikatos specialistė
Nijolė Mozūraitienė

Labiausiai vaikų nevalgomi patiekalai

Žuvies patiekalai: žuvies maltinukas, kepta žuvis, žuvies kukulis.



Vaikai taip pat prastai valgo bulvių košę su morkomis, košes su nerafinuotu aliejumi (miežinių, kvietinių), bulvių puseles, kus kus, bulguro kruopas. Manome, kad dėl neįprastos išvaizdos ir galimai nėra ragavę namie.



Iš sriubų prasčiausiai yra valgomos špinatų.



Prastai valgomas varškės sūris.

Nors pastebėta, jog kuo toliau, tuo labiau vaikai ragauja ir bando valgyti, galbūt reikia laiko priprasti.



Salotas su jogurtu valgo prasčiau nei su aliejumi.



Vaikai vis dar prastai valgo avokado, morkų ir pupelių užtepėles.



Mažai mėgstamas yra jautienos kukuliai, keptos bulvių puselės.



Išvados

Galima padaryti išvadą, kad vaikai labiausiai nevalgo žuvies patiekalų, košių su nerafinuotu aliejumi, ankštinių, taip pat tų patiekalų, kurių nėra pratę valgyti ir nėra bandę namuose (kus kus, bulguro kruopos, varškės sūris, užtepėlės, trinta moliūgų sriuba), arba tų, kurie savo išvaizda ar kvapu / skoniu, vaikams nėra įprasti (rūgštynių / špinatų sriuba, daržovių užtepėlės). Prie kai kurių patiekalų vaikai po truputį pripranta, bando ragauti (varškės sūrį, daržovių užtepėles), tik tam reikia laiko. Taigi, labai svarbu šviesti tėvus, jog jų pavyzdys ir namie valgomi produktai daro įtaką darželyje vartojamiems patiekalams. Taip pat svarbu vis siūlyti vaikams produktus / patiekalus, kurie nėra įprasti.