

## Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programa



Vaisių vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programa įgyvendinama siekiant paskatinti vaikus vertinti vaisius ir daržoves, pratinti jų vartojimą ir ateityje. Pasaulio sveikatos organizacijos rekomenduojama vaisių ir daržovių dienos norma vienam asmeniui yra 400 g, tačiau dauguma vaikų vaisių bei daržovių vartoja mažiau. Tyrimai rodo, kad sveikatai palankios mitybos įpročiai susiformuoja vaikystėje, todėl būtent ikimokyklinio amžiaus vaikams bei pradinėse klasių mokiniais nemokamai dalijamos morkos, obuoliai, kriaušės bei obuolių, kriaušių, morkų, serbentų, braškių, aviečių, aronijų sultys ir jų mišiniai. Daug vaisių ir daržovių vaikystėje valgę asmenys ir toliau jų vartoja pakankamai, o gerus įpročius perduoda savo vaikams. Lietuvoje programa pradėta vykdyti 2009 metais. Plačiau apie programą galima pasiskaityti: <http://www.litfood.lt>

<http://www.youtube.com/watch?v=Mdx5KbjllRI&feature=youtu.be&noredirect=1> [51]