

# *Ekologišką maitinimą jūsų vaikui: kas tai ir kodėl tai svarbu?*

**Ekologišką maistas** – nebe mada ar sunkiai viešajame maitinime pritaikoma naujovė. Tai būtinybė, kurios įgyvendinimo link mažais žingsneliais juda Lietuvos ikimokyklinio ugdymo įstaigos. Tai maistas užaugintas nenaudojant sintetinių trąšų (mineralinių trąšų), taip pat sintetinių genetiškai pakeistų organizmų, antibiotikų, herbicidų ir pesticidų. Tai sertifikuoti maisto produktai.



**Sveikas vaikas – sveika visuomenė. Vaikystėje suformuoti sveikos mitybos įpročiai yra pati geriausia sveikatos prevencija.**

## **Nauda**



**Vaiko sveikatai.** Ekologiški maisto produktai yra mažiau apdoroti chemikalais, pesticidais ir trąšomis, todėl jie sveikesni jūsų vaiko organizmui. Toks maistas gali prisidėti prie geresnės vaiko sveikatos, stiprinti imunitetą ir padėti išvengti sveikatos problemų. Kiti Lietuvos darželiai netgi atliko tyrimą, kurio rezultatai nustebino – vaikų sergamumas ženkliai sumažėjo, ypač gripo sezono metu.



**Maisto skonis ir kokybė.** Ekologiški produktai dažnai turi geresnį skonį ir kokybę, dėl to, kad jie yra auginti arba gaminami su mažesniu cheminių medžiagų poveikiu. Tai gali skatinti vaikus mėgautis sveiku ir maistingu maistu bei skatinti sveiką mitybą.



**Aplinkos išsaugojimas.** Ekologišką maisto auginimas ir gaminimas turi mažą poveikį aplinkai, taip prisidedama prie gamtos resursų išsaugojimo.

**Nuo 2024-04-02 darželio valgiaraštį sudarys 60 proc. ekologiškų ir pagal Nacionalinę žemės ūkio ir maisto kokybės sistemą pagamintų**

**maisto produktų!**

