

ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPO DIEGIMO IR MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMO PRIEMONIŲ ĮGYVENDINIMO REKOMENDACIJOS



Švediško stalo principo diegimo ir maisto švaistymo mažinimo priemonių įgyvendinimo rekomendacijos (toliau – Rekomendacijos) skirtos savivaldybių visuomenės sveikatos biurų specialistams ir galėtų būti pagalbiniė priemonė ugdant vaikų sveikos mitybos įpročius, padedant diegti švediško stalo modelį, įgyvendinti maisto švaistymo mažinimo priemones bei užtikrinant tinkamą vaikų maitinimo organizavimą mokyklose ir kituose vaikų kolektyvuose (vaikų poilsio stovyklose, socialinės globos namuose ir kitose įstaigose, vykdančiose formaliojo ar neformaliojo vaikų švietimo programas), atsižvelgiant į vaikų amžių bei maitinimo poreikius.

Įvadas. Vaikystė ir paauglystė – labai svarbus laikotarpis, jo 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 principo privalumai:

- 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.
- 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.
- Vaikai turi galimybę įsidėti tiek, kiek nori. Jie gali įsidėti mažiau ar daugiau daržovių salotų, garnyro ar įsipilti norimą kiekį sriubos, turi galimybę pakartotinai įsidėti tiek maisto, kiek jo suvalgys, todėl švaistoma mažiau maisto.

- Vaikai tampa savarankiškesni – patys įsideda maisto, priima sprendimą, ką nori valgyti, ir tai daro sąmoningai, niekieno neverčiami.

- Gerėja vaikų valgymo kultūra: galimybė rinktis bei skanus ir estetiškai patiektas maistas lavina vaikų skonį, padeda gerinti maisto vartojimo bei sveikos mitybos įpročius.

- Maloni aplinka, skanus maistas gerina vaikų socialinius įgūdžius – atsiranda pagarba maistui, jis mažiau švaistomas.

- Mažėja socialinė atskirtis: visi vaikai turi vienodą galimybę pasirinkti maistą, kartu valgyti ir bendrauti.

- 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.

- 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.

- 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.

PAGRINDINIAI ŠVEDIŠKO STALO ORGANIZAVIMO PRINCIPAI

Pasiruošimas švediško stalo principo diegimui:

- Švediško stalo sistema turi būti organizuojama atsižvelgiant į ugdymo įstaigos galimybes ir poreikius. Tokiam vaikų maitinimo principui turėtų pritarti įstaigos vadovai, valgyklų darbuotojai, tėvai ir bendruomenė.

- Pirmiausia tėvai turėtų būti supažindinti su švediško stalo principo privalumais, poreikiu bei galimybėmis jį diegti. Jei reikia, organizuojamos papildomos diskusijos, kuriose atsakoma į tėvams rūpimus klausimus, paaiškinama, kad visi tėvai moka vienodai už vaikų maitinimą, nepriklausomai nuo to, ką ir kiek jų vaikai suvalgys, tačiau tėvai gali dalyvauti ir stebėti, kaip ir ką vaikai renkasi ir pan.

- Taip pat turi būti įvertinta valgyklos būklė, ar reikalinga maisto paruošimo patalpų renovacija, atnaujinimas, kokia yra valgyklos įrangos būklė, galimybė įsigyti naują įrangą arba pritaikyti esamą naujam maitinimo būdui, numatyti, kokia bus perkama įranga – konvekcinės krosnys, universalios daržovių pjaustyklės, stacionarūs gartraukiai, nerūdijančio plieno stalai, kepimo krosnys-plokštės, marmitai ir pan.

- Diegiant švediško stalo sistemą, viena iš svarbiausių sąlygų – lėšos, todėl labai svarbu, ar savivaldybė, kuriai priklauso vaikų ugdymo įstaiga, gali skirti finansinę paramą ir padėti įgyvendinti šį maitinimo modelį.

Švediško stalo principo diegimo būdai:

- Švediškas stalas, arba vaikų maitinimas savitarnos principu, gali būti pilnas arba dalinis.

- Pilnas švediškas stalas – kai sudaryta galimybė patiems vaikams pasirinkti visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus, jų sudedamąsias dalis ir kiekius. Mažesniems vaikams paprašius, patiekalą ar jo dalis gali įdėti suaugusieji (valgyklos personalas, pedagogai ir pan.).

- Dalinis švediškas stalas – kai sudaryta galimybė patiems vaikams pasirinkti ir įsidėti tik tam tikrų patiekalų ar jų dalių, pvz., tik daržovių ar vaisių salotų (daržovių baras) arba tik sriubų ir pan. Duonos ir pyrago gaminių, vaisių ar gėrimų pasirinkimo galimybė nereiškia dalinio švediško stalo principo įdiegimo.

- Švediško stalo modelio diegimą galima pradėti nuo dalinio. Tokiu atveju vaikai priprastų rinktis maistą (sriubą, salotas, garnyrą), išmoks jo įsidėti ir vėliau jiems bus lengviau rinktis ir kitus patiekalus. Vėliau, tiek vaikams, tiek ugdymo įstaigos darbuotojams pripratus prie naujo vaikų maitinimo būdo, pagal galimybes diegiamas pilnas švediško stalo modelis. Sveikintina, jei iš karto yra galimybė taikyti šį modelį, t. y. sudaryti sąlygas vaikams patiems pasirinkti visus valgiaraščiuose nurodytus patiekalus.

Bendrieji švediško stalo principai:

- Suaugusieji – valgyklos darbuotojai, socialiniai pedagogai, pedagogai ar ugdymo įstaigose dirbantys visuomenės sveikatos specialistai – turėtų paaiškinti vaikams, kiek ir ko reikėtų įsidėti į lėkštę, taip pat šalia

patiekto maisto galima padėti pavyzdinę patiekalo porciją, kad vaikams būtų aišku, kiek į lėkštę reikėtų įsidėti tą dieną siūlomo patiekalo: pvz., vienas kotletas, du šaukštai grikių kruopų ir ne mažiau kaip trečdalis lėkštės vienos ar kelių rūšių daržovių. Įprastai vaikai gali rinktis vieną iš kelių karštųjų patiekalų, o garnyro ir (ar) salotų pasirinkimas yra laisvas, t. y. vaikai gali įsidėti kokių nori ir kiek nori salotų ar (ir) garnyro.

- Vaikai valgykloje gali arba patys įsidėti maisto į lėkštę, arba paprašyti, kad tai padarytų mokytojas, socialinis pedagogas ar valgyklos personalas.
- Valgykloje ant stalų gali būti iš anksto sudėlioti įrankiai, servetėlės, gėrimai bei padėti puodai su sriuba, kurios, sėdėdami prie stalo, vaikai įsipila patys. Gėrimai bei sriuba gali būti padėti ir šalia kitų patiekalų ir tokiu atveju vaikai jų įsideda ar įsipila patys, atsineša ir pasideda ant stalo.
- Siekiant skatinti vaikus vartoti kuo daugiau daržovių ir vaisių, rekomenduojama pagal eiliškumą pirmiausia patiekti daržoves ar (ir) vaisius arba jų salotas, tik po to sriubą ir (ar) pagrindinį patiekalą.
- Vaikai, įsidėję maisto ir nešdami jį prie stalo, gali jį išbarstyti ar išpilti, todėl, jei yra galimybė, siūloma naudoti gilesnes lėkštes.
- Kad vaikai įprastų savarankiškai sutvarkyti nesuvalgytą maistą, pavalgę jie patys turėtų nusinešti indus į tam skirtą vietą valgykloje, t. y. turėtų būti atskira talpa panaudotiems maisto įrankiams bei atskira talpa maisto likučiams sudėti.
- Pagal poreikį bei galimybes turėtų būti pailginamos pietų pertraukos arba pertraukos organizuojamos skirtingu metu skirtingoms klasėms, arba sudaromas vaikų maitinimo tvarkaraštis pagal klases, kad visi vaikai spėtų laiku pavalgyti ir valgyklose nebūtų grūsties.
- Kad kuo daugiau vaikų valgytų valgykloje, o ne norėtų įsigyti ne visuomet sveikatai palankaus maisto už įstaigos ribų, įstaiga per socialinius tinklus gali viešinti sveikatai palankią vaikų mitybą, pvz., įkeldama patrauklias tos dienos siūlomų patiekalų nuotraukas ar kt.

ŠVEDIŠKO STALO PRINCIPUI ĮDIEGTI REIKALINGOS ĮRANGOS PAVYZDŽIAI

Kai kuriais atvejais vaikų maitinimui švediško stalo principu organizuoti galima pritaikyti esamą valgyklos įrangą, pvz., kai yra tik dalinis švediškas stalas. Tačiau dažniausiai, ypač diegiant pilną modelį, yra reikalinga speciali įranga, kuri turi užtikrinti tam tikrą maistui laikyti reikiamą temperatūrą.

Reikiamą maisto temperatūrą palaikantys indai vadinami marmitais. Marmitai gali būti įvairių rūšių: šaldantys marmitai – jie tinka salotoms, daržovėms, vaisiams patiekti; šildantys marmitai – jie tinka sriuboms, karšties patiekalams patiekti.

Šildantys marmitai gali būti elektriniai vandens marmitai su stiklinėmis uždangomis ir šildomomis lempomis, šildomos plokštumos su stiklinėmis uždangomis ir šildomomis lempomis ir kt. Marmitai gali būti uždari (su dangčiais) ir atviri (be dangčių).

Kiekvienu konkrečiu atveju vaikų maitinimą organizuojanti įstaiga pagal galimybes pasirenka reikiamą įrangą švediško stalo modeliui diegti. Jei yra galimybė, įstaiga pasirenka arba pasigamina specialią įrangą pagal užsakymą, pvz., plieninius stalus, marmitus, kurie pagaminti atsižvelgiant į vaikų, ypač mažesnių, ūgį, kad jiems būtų patogų įsidėti maisto. Pateikiame keletą pavyzdžių, nors galimi įvairūs variantai.

1. Vandens marmituose su stiklinėmis uždangomis ir šildomomis lempomis laikomos sriubos, maitinukai, troškiniai, košės, virtos bulvės, padažai.



2. Šildomose plokštumose su stiklinėmis uždangomis ir šildomomis lempomis laikomi žuvies gabalėliai, blynai ir kt. kepti gaminiai.



3. Šaldomuose marmituose su stiklinėmis uždangomis ir apšvietimo lempomis laikomos pjaustytos daržovės, daržovių salotos, vaisiai.



MAISTO ŠVAISTYMO PROBLEMA BEI MAISTO ŠVAISTYMAS MOKYKLOSE IR KITUOSE VAIKŲ KOLEKTYVUOSE

Maisto švaistymas ir maisto atliekos yra didelė problema tiek Europoje, tiek visame pasaulyje. Apskaičiuota, kad kasmet vien tik ES išmetama apie 88 mln. tonų maisto – apie 20 proc. viso pagaminto maisto, o su tuo susijusios išlaidos siekia 143 mlrd. eurų. Nors maisto švaistymas turi didžiulį neigiamą poveikį gamtos ištekliams ir aplinkai, tačiau maistas prarandamas arba išmetamas visoje maisto tiekimo grandinėje: ūkiuose, perdirbimo ir gamybos įmonėse, parduotuvėse, restoranuose ir valgyklose, namuose.

Remiantis Lietuvos Respublikos aplinkos ministerijos Atliekų departamento duomenimis, kasmet išmetamų maisto atliekų kiekis Lietuvoje sudaro beveik 12 proc. bendrų atliekų – išmetama apie 80 tūkst. tonų maisto likučių. Pagal vienam žmogui tenkantį iššvaistomo maisto kiekį mūsų šalis yra dešimta mažiausiai maisto išmetanti valstybė ES. Eurobarometro duomenimis, 2012-aisiais vienam Lietuvos gyventojui per metus teko 119 kg iššvaistyto maisto. Palyginimui: kiekvienas ES gyventojas per metus išmeta vidutiniškai apie 173 kg maisto, daugiausia maisto iššvaistoma Olandijoje – vienam gyventojui per metus tenka daugiau kaip 500 kg išmesto maisto.

2015 m. Jungtinių Tautų Generalinė Asamblėja patvirtino Darnaus vystymosi tikslus iki 2030 m. ir vienas iš šių tikslų – perpus sumažinti vienam gyventojui tenkantį maisto atliekų kiekį. Lietuva taip pat yra įsipareigojusi iki 2030 metų įgyvendinti Darnaus vystymosi tikslus. Jiems įgyvendinti skiriama daug dėmesio, šiame procese dalyvauja visos su tuo susijusios šalies valstybinės institucijos, jų darbą koordinuoja Aplinkos ministerija kartu su Lietuvos Respublikos Vyriausybės kanceliarija. Net keli iš šių tikslų yra glaudžiai susiję su visuomenės sveikatos stiprinimu, mitybos būklės gerinimu bei maisto švaistymo mažinimu.

Maisto švaistymo problema egzistuoja ir vaikų kolektyvuose, todėl siekiant plėtoti sveiką gyvenseną, stiprinti vaikų sveikatos įgūdžius bei gerinti sveikos mitybos įpročius, būtina ugdymo įstaigose užtikrinti tinkamą vaikų maitinimo organizavimą ir mažinti maisto švaistymą.

Jau 2009–2010 metais Didžiojoje Britanijoje buvo atliktas tyrimas ir nustatyta, kad per įprastinius 40 savaitinių mokslo metus Didžiosios Britanijos mokyklose buvo išmetama iki 80 tonų maisto; pradinėse mokyklose per dieną vaikui teko apie 72 g, o vidurinėse mokyklose – apie 42 g išmetamo maisto. Tiek pradinėse, tiek vidurinėse mokyklose didžiausią išmetamo maisto dalį sudarė vaisiai ir daržovės: pradinėse mokyklose vaisiai ir daržovės sudarė beveik pusę išmetamo maisto kiekio, o vidurinėse mokyklose – daugiau nei trečdalį. Tyrimo metu taip pat nustatyta, kad tiek pradinėse, tiek vidurinėse mokyklose daugiausia maisto buvo išmetama mokyklų virtuvėse ir mokyklų valgyklose. Remiantis minėto tyrimo autorių išvadomis, maisto švaistymo mokyklose priežastys daugiausia susijusios su tuo, kad maistas yra pagaminamas, tačiau nepatiekiamas, arba maistas patiekiamas, tačiau nesuvalgomas.

Pagrindinės galimos maisto švaistymo vaikų kolektyvuose priežastys:

- Lankstumo trūkumas pritaikant valgiaraščius individualiai kiekvienai vaikų ugdymo įstaigai (pvz., nesuderinus ar neatsižvelgus į vaikų ar jų tėvų pageidavimus).
- Siekiant užtikrinti, kad vaikai turėtų pakankamą maisto pasirinkimą, virtuvėse paruošiama per daug maisto, kuris net nepatiekiamas.
- Ribotos galimybės panaudoti nepatietą maistą.
- Vaikai pietų pertraukos metu dar nebūna išalkę, todėl nenuperka arba suvalgo ne visą nusipirktą maistą.
- Vaikai dažniau perka pigesnius užkandžius nei paruoštą patiekalą.
- Kai kurie patiekalai mažiau populiarūs nei kiti. Patiekiamas maistas patinka ne visiems vaikams ir jie neturi galimybės pasirinkti būtent tą patiekalą ar garnyrą, kurio jie nori ar kurį mėgsta (pvz., vaikui patiekiamas karštas patiekalas su garnyru, kurio jis nemėgsta, ir pan.).
- Jeigu susidaro eilė, ne visiems vaikams užtenka jų norimo patiekalo, tad jiems lieka tai, ko jie nevalgo ar nemėgsta.
- Per didelės porcijos, todėl vaikai nesuvalgo viso įdėto maisto.
- Nemaloni valgyklos aplinka (pvz., triukšminga ar perpildyta patalpa).
- Vaikai nespėja suvalgyti viso maisto dėl per trumpų pertraukų (pvz., ilgai teko laukti eilėje ir neliko laiko pavalgyti).
- Vaikai nesuvalgo viso maisto, nes skuba greičiau veikti ką nors kita (pvz., bendrauti su draugais, žaisti ar pan.).
- Netinkamai patiektas maistas, kurį sunku suvalgyti, pvz., sunku supjaustyti maistą su turimais įrankiais, todėl jis lieka nesuvalgytas.
- Vaikai atsisako valgyti maistą, nes jis jiems nežinomas ar atrodo neskaniai.
- Vaikai nenori valgyti naujai patiekto sveikatai palankaus maisto arba jiems nepatinka patiektas maistas ar jo deriniai.

MAISTO ŠVAISTYMO MAŽINIMAS – VIENAS IŠ TVARIOS MITYBOS ELEMENTŲ

JT ir PSO nuolat ragina šalis įgyvendinti tvarumo principus visose srityse, įskaitant mitybą, kuri turi būti ne tik sveika, bet ir tvari.

Vaikų ugdymo įstaigos ar kiti vaikų kolektyvai taip pat raginami siekti, kad vaikų mityba būtų ne tik sveika, bet ir tvari, t. y. tausojanti gamtą, maisto resursus, mažinanti maisto švaistymą, naudojanti paprastesnius gamybos būdus, atsižvelgianti į vietinę maisto gamybą, augalų sezoniskumą, nacionalines sveiko maisto tradicijas ir pan., taip prisidedanti prie Darnaus vystymosi tikslų įgyvendinimo.

Siekiant įgyvendinti mokyklose ir kituose vaikų kolektyvuose tvarios mitybos principus bei tobulinti sveikatai palankaus vaikų maitinimo organizavimą, valgykla turėtų tapti vaikams patrauklia bei malonia vieta, kurioje maistas visada yra maistingas, palankus sveikatai, saugus, skanus bei estetiškai patiektas. Kai

vaikai maloniai ir skaniai valgys sveikatai palankų maistą, o jų mityba bus sveika ir tvari, mažės ir maisto švaistymas.

Pagrindiniai sveikos ir tvarios mitybos principai:

1. Maistingas ir palankus sveikatai maistas

• Vaikų maitinimas organizuojamas remiantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo ir (ar) kitų maitinimo organizavimą reglamentuojančių teisės aktų nuostatomis.

• Vaikų maitinimo valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas bei į vaikų buvimo įstaigoje trukmę.

• Sudaryta galimybė tam tikrų sveikatos sutrikimų turintiems vaikams gauti pritaikytą maitinimą.

• Pateikiamas kokybiškas ir įvairus maistas.

• Sudaryta galimybė vaikams pasirinkti patiekalus ir iš augalinės kilmės maisto produktų.

• Pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Maistą pervirti, perkepti, prideginti draudžiama.

• Vaikams valgant ant stalų nėra padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių.

2. Saugus maistas

• Maisto produktai, jų tiekimas, maisto tvarkymo vietos įrengimas ir maisto tvarkymas atitinka nustatytus maisto saugos ir maisto tvarkymo reikalavimus.

• Valgyklos darbuotojai turi pakankamai žinių apie maisto saugą ir rizikos valdymo būdus.

• Visi, kurie turi sąlytį su maistu jo tvarkymo procese, yra sveiki ir laikosi higienos reikalavimų.

3. Skanus maistas

• Valgykla turi kompetentingą personalą, pasižymintį kūrybiškumu ir gebantį skaniai pagaminti maistą.

• Maitinimas grindžiamas vaikų poreikiais bei pageidavimais ir sudaryta galimybė pasirinkti tuos maisto produktus ar patiekalus, kuriuos vaikai mėgsta.

• Vaikai noriai valgo įvairių spalvų, formų, maloniai kvėpiantį ir skanų maistą.

• Maistas pateikiamas estetiškai.

4. Maloni ir patraukli vieta

• Valgyklos aplinka patraukli, joje vaikai jaučiasi laukiami, saugūs ir gerbiami.

• Vaikų aptarnavimui pagerinti, kad visi vaikai spėtų pavalgyti, pailginamos pietų pertraukos arba pertraukos organizuojamos skirtingu metu skirtingoms klasėms.

• Valgykloje skelbiami valgiaraščiai, maisto pasirinkimo piramidė, maisto produktų ženklinimo simbolio „Rakto skylutė“ plakatai ar kita sveiką mitybą skatinanti informacija.

5. Maisto švaistymo mažinimas

• Maksimaliai mažinamos virtuvėje atsirandančios maisto atliekos, įskaitant ir vaikų nesuvalgytą maistą.

• Maisto produktai ir patiekalai gaminami atsižvelgiant į aplinkos tausojimą, gyvūnų gerovę ir socialinį tvarumą.

- Vaisiai ir daržovės tinkamai saugomi, pirmumas skiriamas sezoniniams vaisiams ir daržovėms.

- Valgyklos darbuotojai stebi maisto produktų tinkamumo vartoti terminus; užtikrinama, kad visi produktai suvartojami iki nurodyto termino pabaigos.

Parengė: *Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras*

Daugiau informacijos: *<http://sam.lrv.lt/>*