



INFORMACIJA APIE VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠO IKIMOKYKLINIO IR BENDROJO UGDYMO MOKYKLOSE PASIKEITIMĄ

Nuo š. m. rugsėjo 1 d. įsigaliojo pakeistas Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas, siekiant, kad vaikų maitinimasis ugdymo įstaigose būtų sveikatai palankesnis: apribotas cukraus kiekis tiekiamuose produktuose, į valgiaraščius įtraukta daugiau grūdinių produktų (pirmenybė teikiama viso grūdo gaminiams, ruginei duonai, kietagrūdžių kviečių miltų ar viso grūdo makaronams) ir daržovių (išskyrus bulves), kurių garnyras turėtų sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio, kasdien turi būti patiekiamas augalinės kilmės patiekalas (jeigu gaminama ugdymo įstaigoje), nurodytas tiekti vaikams maisto produktų ir patiekalų dažnumas (pvz., raudona mėsa – 2 kartus per savaitę, balta mėsa (paukštiena) – 3 kartus per savaitę, žuvis – bent 1 kartą per savaitę), sumažinta sriubos porcija, jeigu patiekama su kitu maistu (100–150 ml), patiekalai ruošiami tik tausojančiu apdorojimo būdu, draudžiama apskrudinti ir kt.

Tyrimai, atlikti Lietuvoje rodo, kad, pvz., cukraus vaikai suvartoja net 4 kartus daugiau nei rekomenduoja PSO normos. Akivaizdu, kad tokia mityba yra viena iš svarbiausių spartaus cukrinio diabeto, nutukimo ir kitų ligų plitimo šalyje priežasčių. Saugant vaikų sveikatą svarbu mažinti kai kurių nepageidaujamų medžiagų kiekius maisto produktuose. Taip pat labai svarbu, kad tinkami vaikų mitybos įpročiai būtų ugdomi ir namuose, kartu su šeima.



Vaikų maitinimui draudžiamos šios maisto produktų grupės (*atnaujintas sąrašas*):

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai, šokoladas ir šokolado gaminiai;
- valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; nealkoholinis alus, sidras ir vynas;
- gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto, cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai);

- kisieliai;
 - sultinių, padažų koncentratai;
 - padažai su spirgučiais;
 - šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos, rūkyta žuvis;
 - konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai, strimelė (silkė), pagauta Baltijos jūroje;
 - nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
 - mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
 - džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
 - maisto papildai;
 - maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO;
 - maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai (dar vadinami transriebalais);
- (Produktų etiketėse žymimi: 1) iš dalies hidrinti riebalai; 2) kurių dalis – iš dalies hidrinti; 3) iš dalies hidrogenizuoti; 4) kurių dalis hidrinti, dalis sukietinti ir pan.)*
- maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys Tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų.



Jeigu ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigose vaiko atstovai įdeda maisto papildomai, įdėtas maistas turi atitikti Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo reikalavimus (*negali būti produktų iš draudžiamųjų sąrašo*).

Mokyklose turi būti sudaryta galimybė atsinešti, laikyti ir maitintis iš namų tą dieną atsineštu maistu. Už atsinešto maisto saugą ir kokybę atsako vaiko atstovai.

Į mokyklą rekomenduojama atsinešti šiuos produktus:

- daržovės, šakniavaisiai, vaisiai, uogos ir jų nesaldinti gaminiai;
- ankštinių, sėklų, kruopų, riešutų nesaldinti ir nesūdyti gaminiai, pusryčių dribsniai;

- pienas ir nesaldinti, neriebūs jo gaminiai (varškė, kefyras, pasukos, jogurtai ir pan.);
- kiaušiniai, nerūkyta, liesa, balta mėsa, žuvis ir jų nesūrūs gaminiai;
- nesaldūs pyragai su vaisiais, uogomis, želė ar mėsa;
- rupių, visagrūdžių miltų duona, kiti gaminiai ir kepiniai;
- geriamasis vanduo, nesaldintos žolelių arbatos, nesaldžios sultys;
- visi produktai, kurie paženklinėti „Rakto skylutės“ simboliu.



Svarbu – produktų įvairovė!

Parengta remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerijos informacija

PRISIMINKIME KAS YRA TINKAMA MITYBA!

Tinkama mityba, kaip sveikatos pagrindas, turi didelę reikšmę vaiko raidai. Mityba turi atitikti vaiko amžių. Svarbu laikytis maitinimo režimo, tinkamai paskirstyti energinę paros raciono vertę. Racionali mityba yra tokia, kai vaikas gauna visų ir pakankamais kiekiais jo organizmui reikalingų maistinių medžiagų. Dėl netinkamos mitybos, stingant kai kurių maistinių medžiagų, mažėja apsauginės organizmo ypatybės, silpnėja vaiko atsparumas, jis greičiau suserga. Tačiau darniai vaiko raidai pavojinga ne tik maisto stoka, bet ir jo perteklius: didėja vaiko kūno masė, jis tampa nejudrus, kyla pavojus atsirasti nutukimui, išsivystyti cukriniam diabetui, plokščiapėdystei. Taigi sveiko vaiko mityba turi būti tinkamai subalansuota, kad vaikas galėtų augti sveikas ir stiprus.



PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI:

1. Nuosaikumas. Net ir būtina maistinė medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra žalinga sveikatai.
2. Įvairumas. Gerai sveikatai išlaikyti reikia apie 40 maistinių medžiagų.
3. Subalansuotumas. Tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose.

Kad šiuos principus realizuotume, būtina kasdien valgyti visų maisto grupių produktus:

- Iš pieno, jo produktų organizmas gauna vertingų baltymų ir kalcio.

- Iš mėsos, jos produktų – baltymų, geležies, vitaminų, mineralinių medžiagų.

- Iš vaisių – vitaminų, vitamino C, folio rūgšties.

- Daržovės turi daug vitaminų, mikroelementų ir skaidulų.

- Grūdų produktai – B grupės vitaminų kompleksas, angliavandenių, maistinių skaidulų, mineralinių medžiagų bei baltymų šaltinis.

- Racionas turi atitikti bet kurio amžiaus vaiko eikvojamos energijos kiekį, būti įvairus (kuo įvairesnį maistą vaikas valgys, tuo geriau bus patenkinami visi jo organizmo poreikiai).



GERŲ VALGYMO ĮGŪDŽIŲ UGDYMO PATARIMAI

- Maistu reikėtų dalintis kartu su vaiku. Tada vaikas geriau valgo, matydamas, kaip tai daro suaugusieji.

- Stengtis valgyti kasdien tuo pačiu metu ir toje pačioje vietoje.

- Skatinti vaiką gerti vandenį visą dieną, po truputį jį gurkšnoti.

- Užkandžius bei kitus maisto patiekalus stengtis patiekti maloniai nusiteikus, tvarkingos ir žaismingos išvaizdos.

- Vaikui pasakoti apie patiekalus, kurie duodami: iš ko jie pagaminti, kaip ir kur auga vaisiai, daržovės, javai, uogos ir pan.

- Riboti saldinių, džiovintų vaisių, saldžių gėrimų ir patiekalų kiekį, nes saldumynai gali pažeisti dantis, didinti nutukimo, cukrinio diabeto atsiradimo riziką, mažinti apetitą.

- Vaikui pasiūlyti maisto kas 2–3 valandas.

- Pietums derėtų patiekti šviežių daržovių salotų, jos turėtų sudaryti 1/3 patiekalo svorio. Jei pietų metu tiekama sriuba, ji turi būti tiekama nedideliais kiekiais (100–150 ml).

- Valgymo metu ant stalo neturi būti druskos, pipirų, cukraus, garstyčių.

- Kiekvienos porcijos apimtis turėtų būti 250–350 ml, skysčiai – iki 1–1,5 l per dieną.

- Vaisius, uogas geriau valgyti papildomo maitinimo metu. Vaisių ir daržovių rekomenduojama apie 300–400 g per parą.



PALANKUS MAISTAS

Grūdai. Rinkitės viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktus iš kuo įvairesnių kruopų ar kruopų dribsnių (avižių, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.) Atminkite, kad rupiai maltų grūdų patiekalai palankesni už pagamintus iš smulkiai maltų. Apkepų, blynų, bandelių tešlai naudodami aukščiausios rūšies miltus juos maišykite su viso grūdo miltais, sėlenomis. Pirmenybę teikite ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai). Makaronus rinkitės pagamintus iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.

Daržovės. Rinkitės kuo įvairesnes šviežias sezonines daržoves, supjaustykite jas taip, kad vaikas galėtų jas sukramtyti. Šviežių daržovių salotos tiekite su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu. Termiškai apdorotas (virtas, troškintas garuose) daržoves (šviežias arba šaldytas) tiekite kaip garnyrą, sriubą, apkepą ir t. t. Per dieną vieną daržovių porciją galite pakeisti 100–200 ml daržovių sulčių. Jei bulvių patiekalus tieksite su padažais, jie turi būti neriebūs (nesaldinto jogurto, pomidorų ir pan.).



Vaisiai. Siūlykite vaikams kuo įvairesnius šviežius sezoninius vaisius ir uogas, nesaldintus uogų ir vaisių patiekalus. Per savaitę vieną vaisių porciją galite pakeisti 100–200 ml vaisių sulčių.

Augaliniai baltymų šaltiniai – sojų produktai, moliūgų sėklos, lęšiai, žemės riešutai, žirniai, migdolai, rugiai, griokiai, kviečiai, saulėgrąžų sėklos, linų sėmenys, avižos, sezamai ir pan.

Pienas ir jo produktai. Rekomenduojame rinktis raugintus pieno gaminius, neriebių (2,5–3 % riebių) jogurtą, neriebių pienu (iki 2,5 % riebių), varškę, jos sūrelius (saikingai 40–50 g per dieną), sūrį (iki 45 g per dieną).



Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, riešutai, ankštinės daržovės. Rinkitės šviežią, atvėsintą liesą virtą mėsą (veršieną, jautieną, avieną, triušieną), virtą paukštieną (kalakutieną, vištieną), kietai virtus kiaušinius (5–7 min.), riebią ir liesą jūrinę arba gėlo vandens žuvis. Smulkintus riešutus naudokite, kaip grūdų košių pagardą, padažų sudedamąją dalį. Košes taip pat galite pagardinti įvairiais augaliniais nerafinuotais šaltais spaudais aliejais (1 arb. šaukšt.).

Gėrimai. Pirmenybę teikite geriamajam vandeniui. Sulčių ir gėrimų, kuriuose yra pridėtinių cukrų, netiekite su patiekalais. Arbatžolių ir (ar) žolelių arbatas vaikams ruoškite 1g/1l koncentracijos.

Kokie turėtų būti sveiki užkandžiai?

Užkandžiai vaikams būtini, nes per pagrindinius valgymus dažniausiai suvalgomas nedidelis maisto kiekis. Jie turėtų būti kokybiški, kad suteiktų užtekinai energijos ir būtinų maistinių medžiagų, būtų patrauklūs ir priimtini.

Patarimai

1. Nustatyti užkandžių vietą ir laiką (vaikas neturi bet kur ir bet ką kramsnoti ar gerti, tai daryti žaisdamas ar žiūrėdamas televizorių).

2. Užkandžius pateikti tarp valgymų 2–3 kartus per dieną. Leisti pačiam vaikui išsirinkti vieną iš jam siūlomų tinkamo maisto patiekalų (pieną, obuolį, slyvas, morką, kitus vaisius, uogas, nešlifuoatų grūdų duonos, pyrago gaminius, tačiau be riebaus kremo ar kitų priedų).

2. Užkandžių porcijos turi būti mažos (1/2 puodelio, 100 ml).

3. Užkandžiauojant, vaiką pratinti prie naujų sveikatinamųjų maisto produktų. Nesiūlyti tik to, ko vaikas nenori. Nesistengti, kad lėkštė liktų visai tuščia. Atėjus užkandžio laikui, vaikas laukti negali, jam užkandis turėtų būti paduodamas greitai.

5. Užkandžiai turi būti išvaizdūs ir vaikui norimo skonio (pavyzdžiui, kukurūzų ar avižų meduoliukas su obuolių tyre, pertrintomis razinomis, šaldytų juodųjų serbentų ar kitų uogų tyre ir pan.).

6. Užkandžiams tinka šviežių vaisių, uogų salotos. Tinka 100 % šviežiai spaustos sultys su vaisių minkštimu (pavyzdžiui: vyšnios, slyvos gabaliukas, kuriuos būtų galima sutrinti dantenomis arba sukramtyti).



Užkandžiams netinka:

saldainiai, pyragaičiai su kremu, saldūs tortai (išimtis – gimtadienio ar kitos šventės proga), druska apibarstyti kepinukai, keptos bulvytės, spraginti kukurūzai ir pan. Taip pat netinka kepti, rūkyti, rauginti, aliejuje virti, skrudinti, konservuoti, vytinti patiekalai, grybų patiekalai, sūrūs, saldūs patiekalai, ypač gėrimai su dirbtiniais saldikliais, džiovinti vaisiai.



Sveikas maistas rekomenduojamas vaikams yra natūralus, šviežias, nesudėtingas, įvairus, saikingai riebus bei saikingai saldus.

Atmintinę parengė Vilniaus miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro stiprinimo skyriaus specialistės, dietistės, 2018-10-31

