



MITYBOS ATMINTINĖ

DRAUDŽIAMŲ IR REKOMENDUOJAMŲ MEDŽIAGŲ SĄRAŠAI

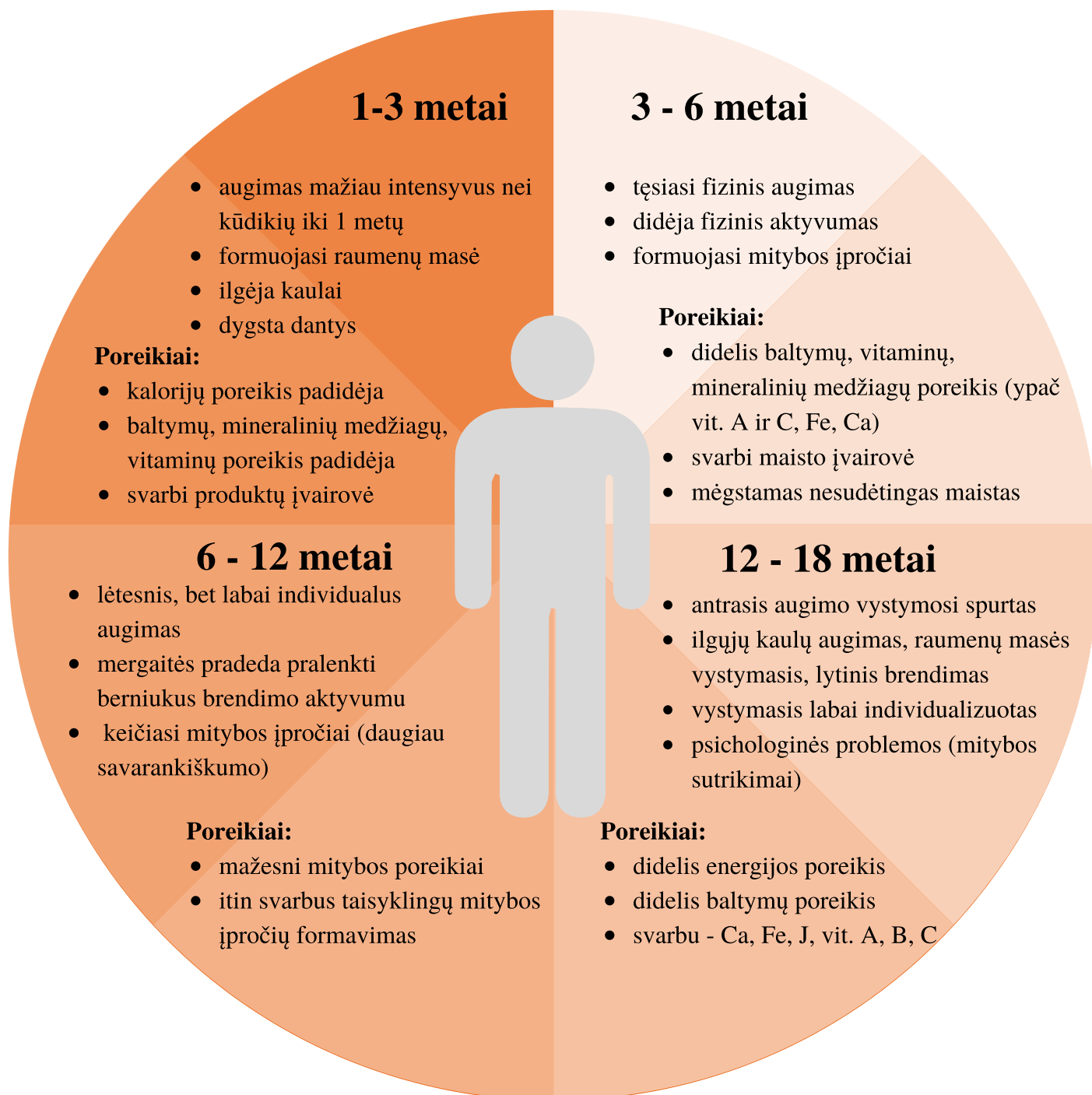
Vilnius, 2019

1. VAIKŲ AUGIMO YPATYBĖS IR MITYBOS POREIKIAI

Antraisiais - trečiaisiais gyvenimo metais vaikas gana greitai auga, greitai diferencijuojasi ir funkciškai bręsta centrinė jo nervų sistema ir imuninė sistema, taip pat inkstai, kepenys ir kiti organai.

Mokyklinio amžiaus vaikų medžiagų apykaita greitesnė nei paauglių ar suaugusiųjų, bet lėtesnė nei ikimokyklinio amžiaus vaikų. Mokyklinio amžiaus vaikų augimas yra greitas, todėl didėja jų kaulų tankis, raumenų masė, lytiškai bręsta.

Paaugliai laikomi pažeidžiamiausia grupe dėl padidėjusio maisto poreikio ir dėl mažai vitaminų ir mineralų turinčio maisto vartojimo.



1 pav. Vaikų mitybos poreikiai pagal amžių

2. MAISTO PRIEDAI, KURIE YRA **DRAUDŽIAMŲ** VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMUOSE MAISTO PRODUKTUOSE, SĄRAŠAS

1 lentelė. Maisto priedai - dažikliai, konservantai ir antioksidantai

NR.	MAISTO PRIEDAS	DAŽNIAUSIAI RANDAMAS
DAŽIKLIAI		
1	E 102 tartrazinas	<i>Saldumynuose, spalvotuose gėrimuose, uogienėse, užkandžiuose, žuvų konservuose, kepinuose</i>
2	E 104 chinolino geltonasis	<i>Pudinguose, saldumynuose</i>
3	E 110 saulėlydžio geltonasis FCF, apelsinų geltonasis S	<i>Ledžio menkėse, gėrimuose, krevetėse, saldumynuose, kepinuose, užkandžiuose, leduose, aromatizuotuose rauginto pieno gaminiuose, aromatizuotuose nebrandintuose sūriuose, aromatizuotuose lydytuose sūriuose, valgomuosiuose leduose, vaisių bei daržovių gaminiuose, įvairiuose konditerijos gaminiuose, saldainiuose bei kramtomosiose gumose, plaktoje tešloje, konditerijos kepinuose, surimi gaminiuose, pagarduose ir padažuose, garstyčiose, aromatizuotuose gėrimuose ir panašiuose produktuose</i>
4	E 120 košenilis, karmino rūgštis, karminas	<i>Jogurtuose, sultyse</i>
5	E 122 azorubinas, karmosinas	<i>Pudinguose, gėrimuose, saldumynuose konditerijoje, marcipane</i>
6	E 123 amarantas	<i>Spiritiniams gėrimams dažyti</i>
7	E 124 ponso 4R, košenilis raudonasis A	<i>Saldumynuose, gėrimuose, sūrinių apvalkaluose</i>
8	E 127 eritrozinas	<i>Konservuose, saldžiuose padažuose, saldumynuose, kepinuose, užkandžiuose</i>
9	E 129 alura raudonasis AC	<i>Saldainiuose, gėrimuose, prieskoniuose, vaistuose</i>
10	E 131 patentuotas mėlynasis V	<i>Gėrimuose, saldumynuose, margučių dažuose</i>
11	E 132 indigotinas, indigokarminas	<i>Likeriuose, saldumynuose</i>
12	E 133 briliantinis mėlynasis FCF	<i>Leduose, konservuotuose žirneliuose, pieno produktuose, saldumynuose ir gėrimuose</i>
13	E 142 žaliasis S	<i>Saldumynuose, konservuotuose žirneliuose, drebučiuose, padažuose, džiovėse, tortuose</i>
14	E 151 briliantinis juodasis BN	<i>Ikry pakaitaluose, saldumynuose, tamsiuose padažuose, juodųjų serbentų tortuose</i>
15	E 155 rudasis HT	<i>Šokoladiniuose kepinuose, šokoladu gardintuose pieno produktuose, sūrio, džemų, vaisių produktuose, žuvyje</i>
16	E 180 litolrubinas BK	<i>Sūriuose</i>
KONSERVANTAI IR ANTIOKSIDANTAI		
1	E 200 sorbo rūgštis	<i>Pusiau riebiuose margarinuose, fermentiniuose sūriuose, vaisių sultyse ir koncentratuose, rūkytose dešrose (paviršiams apdoroti, kad nepelytų), žuvies gaminiuose, padažuose, raikytoje duonoje, rūgščiose daržovėse, vaisiuose jogurtams</i>
2	E 202 kalio sorbatas	<i>Sūreliuose, margarine, lydytame sūryje, tepamajame varškės sūryje, duonos gaminiuose</i>
3	E 203 kalcio sorbatas	<i>Fermentiniuose sūriuose, vaisių sultyse ir koncentratuose, rūkytose dešrose, žuvies gaminiuose, padažuose, daržovėse, vaisiniuose jogurtuose, salotų padažuose, majonezuose, moliuskų, krevečių ir kitų vėžiagyvių gaminiuose</i>
4	E 210 benzenkarboksirūgštis	<i>Alkoholiniuose ir gaiviuosiuose gėrimuose, maisto produktams apsaugoti nuo grybinių pažeidimų, kepinuose, sūriuose, gumoje, šaldytuose, pieno produktuose, saldumynuose, cukraus pakaitaluose, taip pat kaip antiseptikas daugelyje vaistų nuo kosulio</i>

1 lentelė (tęsinys). Maisto priedai - dažikliai, konservantai ir antioksidantai

5	E 211 natrio benzoatas	<i>Ananasų sultyse, vaisių pyraguose, saldumynuose, margarine, krevetėse, padažuose salotoms, marinuojuose agurkuose, nealkoholiniuose gėrimuose</i>
6	E 212 kalio benzoatas	<i>Cinamone, gvazdikėliuose, kai kuriuose pieno produktuose (dėl bakterijų fermentacijos)</i>
7	E 213 kalcio benzoatas	<i>Koncentruotose ananasų sultyse</i>
8	E 220 sieros dioksidas	<i>Džiovinuose vaisiuose ir riešutuose, vaisių konservuose, paruoštuose krienuose, bulvių gaminiuose, kepimo milteliuose, dešroje, saldumynuose, aliejuje, vyne, aluje, gaiviuosiuose gėrimuose, acte</i>
9	E 221 natrio sulfitas	
10	E 222 natrio bisulfitas	
11	E 223 natrio metabisulfitas	
12	E 224 kalio metabisulfitas	
13	E 226 kalcio sulfitas	
14	E 227 kalcio bisulfitas	
15	E 228 kalio bisulfitas	

2 lentelė. Maisto priedai - saldikliai, aromato ir skonio stiprikliai

NR.	MAISTO PRIEDAS	DAŽNIAUSIAI RANDAMAS
SALDIKLIAI		
1	E 950 acesulfamas K	Gėrimuose ir dietiniuose produktuose diabetikams
2	E 951 aspartamas	
3	E 952 ciklamatai	
4	E 954 sacharinai	
5	E 955 sukralozė	
6	E 957 taumatinas	
7	E 959 neohesperidinas DC	
8	E 960 steviolio glikozidai	
9	E 961 neotamas	
10	E 962 aspartamo-acesulfamo druska	
11	E 969 advantamas	
AROMATO IR SKONIO STIPRIKLIAI		
1	E 620 glutamo rūgštis	Žuvies ir mėsos gaminiuose, sriubose, padažuose, gėrimuose, saldumynuose, desertuose, užkandėlėse, gatavuose patiekaluose, sultinių koncentratuose, biriuose prieskoniuose
2	E 621 mononatrio glutamatas	Jogurtuose, vaikų maiste, šokolade, konditerijos gaminiuose, kramtomojoje gumoje, gazuotame vandenyje, aluje, pusfabrikačiuose, greito maisto įstaigose, koncentratuose, padažuose, konservuose ir pan.
3	E 622 monokalio glutamatas	Bręstančiame sūryje, piene, pomidoruose ir sardinėse
4	E 623 kalcio glutamatas	
5	E 624 monoamonio glutamatas	
6	E 625 magnio glutamatas	
7	E 626 guanilo rūgštis	Pomidorų sriuboje, padažuose, biriuose prieskoniuose
8	E 627 dinatrio guanilatas	Greitai paruošiamuose makaronuose, bulvių traškučiuose ir užkandžiuose, pikantiškuose ryžiuose, konservuotoje mėsoje, sriuboje pakeliuose
9	E 628 dikalio guanilatas	
10	E 629 kalcio guanilatas	Mažai druskos ir sodos turinčiuose produktuose
11	E 630 inozino rūgštis	Sriubose, padažuose, biriuose prieskoniuose
12	E 631 dinatrio inozinatas	Greitai paruošiamuose makaronuose, bulvių traškučiuose ir užkandžiuose, pikantiškuose ryžiuose, konservuotose daržovėse, konservuotoje mėsoje, sriuboje pakeliuose
13	E 632 dikalio inozinatas	Mažai druskos ir sodos turinčiuose produktuose
14	E 634 kalcio5´-ribonukleotidai	
15	E 635 dinatrio5´-ribonukleotidai	Bulvių traškučiuose, makaronuose, konditerijos produktuose

3. VAIKŲ MAITINIMUI UGDYMO ĮSTAIGOSE DRAUDŽIAMIE MAISTO PRODUKTAI

3 lentelė. Draudžiami ir rekomenduojami maisto produktai

NR.	DRAUDŽIAMIE PRODUKTAI	REKOMENDUOJAMI PRODUKTAI
1	Bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai	Pusryčių dribsniai (avižiniai, pilno grūdo ir kt.) (nesaldinti, be pridėtinio cukraus), džiovinti, liofilizuoti vaisiai, daržovės
2	Saldainiai	Džiovinti, liofilizuoti vaisiai be pridėtinio cukraus, pyragai iš pilno grūdo miltų
3	Šokoladas ir šokolado gaminiai	Džiovinti, liofilizuoti vaisiai be pridėtinio cukraus, pyragai iš pilno grūdo miltų
4	Valgomieji ledai	Trintų uogų, vaisių užšaldyti ledai – be pridėtinio cukraus
5	Pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu	Natūralus jogurtas, varškė, pasukos, rūgpienis, kefyras, varškės sūris – be pridėtinio cukraus
6	Kramtomoji guma	-
7	Gazuoti gėrimai.	Vanduo (su uogom arba vaisiais), žolelių arbatos, nesaldintos sultys, natūralūs vaisių ir uogų sirupai, vartojami gaiviesiems gėrimams gaminti (be pridėtinio cukraus)
8	Energiniai gėrimai	
9	Nealkoholinis alus, sidras ir vynas	
10	Gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto	
11	Cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai)	
12	Kisieliai	Natūralios žolelės, natūralaus joguto pagrindu paruošti padažai.
13	Sultinių, padažų koncentratai	
14	Padažai su spirgučiais	Natūralaus jogurto pagrindu paruošti padažai
15	Šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos	Troškinta/virta triušiena, vištiena, kalakutiena, jautiena. Avinžirniai, žirneliai
16	Rūkyta žuvis	Lydekos, menkė, karpis, karšis, jūrų ešeris ir kt.
17	Konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai	
18	Strimelė, pagauta Baltijos jūroje	
19	Nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai	Rinktis šviežius maisto produktus
20	Mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis	Išpjova, nugarinė, juosmens ir visos šlaunies dalys, kumpis, broileriai
21	Subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis)	Liežuvis, kepenis
22	Džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai	Natūraliai troškintą, virtą mėsa, žuvis
23	Maisto papildai	Natūraliai randami papildai daržovėse, vaisiuose
24	Maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO	Maisto produktai, kurių sudėtyje nėra GMO
25	Maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai	Maisto produktai į kurių sudėtį įeina natūralūs augalinės ir gyvulinės kilmės riebalai
26	Maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys Tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų	Maisto produktai, kurių sudėtyje nėra draudžiamų maisto priedų

LITERATŪRA

1. Hendricks K. M., Dugnan CH., Walker W.A Manual of pediatric nutrition. Third edition. London, 2000.
2. Labanauskas L., Rokaitė R., Kučinskienė R. Sveiko vaiko maitinimas. Kaunas, 2008.
3. LR SAM įsakymas. Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo. Vilnius 2018 m. balandžio 10 d. Nr. V – 394.

Atmintinę parengė:

Vilniaus m. savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos stiprinimo skyriaus specialistė
Deimantė Kisieliene

deimante.kisieliene@vvsb.lt