



SVEIKATAI PALANKUS

Straipsnis

2018-05-21

Kaunas

KĄ VALGYS DARŽELIUOSE IR MOKYKLOSE MŪSŲ VAIKAI?

Balandžio 10 d. sveikatos apsaugos ministras patvirtino naują vaikų maitinimo aprašą, kuris tampa privalomu visos Lietuvos mokyklose ir darželiuose nuo šių metų rugsėjo 1 dienos. Kas laukia mūsų vaikų, ar spės vaikų maitinimo organizatoriai pasiruošti pokyčiams, kurių bus tikrai nemažai. Ar maitindami vaikus, tėveliai atsižvelgs į naujoves ir taikys jas namie.

Vaikų maitinimo naujoves, pranašumus ir galimus trūkumus apžvelgia sveikatai palankaus vaikų maitinimo iniciatorė, knygos „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ autorė, maisto technologė ir mitybos specialistė Raminta Bogušienė.

VšĮ „Sveikatai palankus“ knygos „Sveikatai palankus technologinių kortelių ir valgiaraščių rinkinys“ <http://sveikataipalankus.lt/produktai/5492-2/> ir 100 technologinių kortelių el. leidinys <http://sveikataipalankus.lt/produktai/100-sveikatai-palankiu-technologiniu-korteliu/> gali pagelbėti ugdymo įstaigoms pereiti prie sveikatai palankesnių valgiaraščių ir atitikimo naujo vaikų maitinimo aprašo, kurio pakeitimai pristatomi čia:

1. Į darželius ir mokyklas – tik leistini užkandžiai

Darželiuose dažnai vaikai valgydavo iš namų atsineštus menkaverčius užkandžius (guminukus, sausainius, saldainius, kramtomąją gumą, trapučius ir kt.). Tėveliai ir darželių personalas stebėdavosi, kad po tokių užkandžių vaikai nevalgydavo nei sriubos, nei salotų ir apskritai darželio maisto beveik nepaliesdavo. Jei tarp valgymų vaikai gauna saldumynų, tai gadina natūralaus skonio suvokimą ir sveikas maistas vaikui tampa neskanus, gauna papildomų menkaverčių kalorijų. Todėl džiugu, kad darželiuose nuo rugsėjo 1d. maisto neatitinkančio Aprašo reikalavimų neštis nebus galima. Tėveliai galės įdėti uogų, vaisių, daržovių ar kitų sveikatai palankių produktų.

Su šiuo įsakymu mokyklose turėtų būti peržiūrėti užkandžių automatai ir bufetai su menkaverčiais gardumynais, nes apribotas desertų, konditerinių gaminių cukrų kiekis iki 16 g/100 g, gėrimuose cukrų ne daugiau kaip 5 g/100 g, o tarp saldiklių negali būti netgi steviolio glikozido (E960), kuris dažnai sutinkamas gėrimuose be cukraus. Jei mokykla norės pardavinėti šaltus užkandžius, ji turės tai raštiškai suderinti su tėvelių atstovais. Mokyklose vaikams turi būti sudaryta galimybė atsinešti, laikyti ir maitintis iš namų tą dieną atneštu maistu. Tėveliai turės atidžiau stebėti priešpiečių turinį, kad maistas būtų ne tik saugus, bet ir kokybiškas, nebūtų draudžiamų maisto produktų su iš dalies hidrintais riebalais, per dideliu



cukraus kiekiu, neįdėti saldainių, šokolado, pieno produktų ir konditerinių gaminių su glaistu, rūkytų gaminių ir kita.

2. Vaikai bus maitinami tik subalansuotais patiekalais

Jei skaitant paskaitas valgydavau mokyklų valgyklose, dažnai menu sutikdavau picą, kuri, mano dideliu apgailėstaviu, yra populiariausias vaikų pietų patiekalas. Tikimės, kad su nauju teisės aktu, vaikai mokyklose nebegaus picų, nors picos nėra draudžiamos, bet tikimės, kad ir pavienių patiekalų pasirinkime bus tik subalansuoti patiekalai, kuriuose bus ne tik baltymai, riebalai, angliavandeniai, bet ir vitaminai bei kitos vertingos maistinės medžiagos. Nes įsigalioja toks punktas: daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio, o karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamas daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras.

3. Draudžiamų maisto produktų sąrašas pailgėjo

Nuo naujų mokslo metų mokyklose nebeliks Kijevo kotletų, karbonadų, nes džiovintais volioti ar barstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai yra draudžiami. Mokyklose vaikus dažnai lepindavo šokoladiniais sūreliais, teisinantis, kad tai – pieno produktas, tačiau dabar teisės akte aiškiai nurodyta, kad saldainiai, šokoladas ir šokolado gaminiai, pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu mokymo įstaigose yra draudžiami. Kai prieš porą metų teko atlikti maitinimo vertinimus Vilniaus mokyklose, daugelis nustebo sutikę ten valgomojus ledus, kurie bus draudžiami jau netrukus. Be senai jau uždraustų gazuotų, energinių gėrimų, kavos ir jos pakaitalų, draudžiamas nuo 2014 m. net kisielius, kad vaikai suvartotų kuo mažiau krakmolo bei cukraus ir apskritai atprastų nuo saldintų gėrimų. Bulvių plokštainis, cepelinai galės būti patiekiami, tik retai ir be spirgučių padažo. Mokyklose kartą per savaitę būdavo galima patiekti rūkytus mėsos gaminius, o darželiuose jie buvo draudžiami. Dabar šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir gaminiai su rūkymo kvapiosiomis medžiagomis bei rūkyta žuvis, uždrausti. Įdomu ir tai, kad prie draudžiamų maisto produktų paminėtas nealkoholinis alus, sidras ir vynas. Cukruoti vaisiai (papajos, ananasai ir kt.), sulfituoti džiovinti vaisiai (razinos, abrikosai ir kt.) draudžiami ant vaikų stalo dėl cukraus ribojimo ir dėl to, kad konservantas sieros dioksidas ES priskirtas prie maisto priedų, sukeliančių alergiją, migreninius skausmus. Todėl auksinės razinos ir ryškiai oranžiniai abrikosai negalės būti ant vaikų stalo, vietoj to reikės rinktis tamsias razinas ir abrikosus

4. Rekomenduojamuose produktuose vaikams nelieka bulvių ir sulčių

Rekomenduojami produktai vaikams kasdieninėje mityboje darželiuose ir mokyklose: daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai; grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai); ankštinės daržovės; pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti);



kiaušiniai; liesa mėsa (neužšaldyta); žuvis ir jos produktai (neužšaldyti); aliejai; turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis; geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo. Būtų džiugu, kad vaikų raciono pagrindą ir namuose sudarytų šie produktai ir jų įvairovė. Vaikų taip mėgstamos bulvės nėra uždraustos, išskyrus bulvių traškučius ir fri bulvytes, bet išimtos iš šio sąrašo ir apribota, kad bulvės darželiuose gali būti patiekiamos garnyrui ne dažniau kaip tris kartus per savaitę prie karšto pietų patiekalo. Virtų bulvių patiekalai – ne dažniau nei kartą per savaitę, o tarkuotų bulvių – ne dažniau kaip kartą per dvi savaites. Krakmolingi produktai apriboti todėl, kad vaikai valgytų įvairų maistą, gerai funkcionuotų jų virškinimo sistema. Sultys nėra blogai, tačiau jos neturėtų būti duodamos per dažnai ir negalės būti duodamos prie patiekalų. Geriant vien tik vaisių sultis be minkštimo, padedančio reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, vaikai patiria cukraus šuolius, kurie yra viena iš nutukimo, cukrinio diabeto ir kitų sveikatos sutrikimų priežasčių.

5. Darželiuose – net 80 proc. tausojančių patiekalų

Pusryčiai ir pietūs, kaip įprasta, sudarys 20-25 proc. visų kalorijų, pietūs 30-35 proc., o 2-3 užkandžiai po 10 proc. Vaikams rekomenduojama valgyti 5-6 kartus per dieną. Kasdien vaikai turi gauti šilto maisto, kuris patiekiamas kaip karštas patiekalas, ne žemesnės kaip +68 °C temperatūros. Darželiuose net 80 proc. visų per tris savaites patiekiamų patiekalų turės būti tausojantys. Anksčiau tausojantys turėjo būti ne mažiau kaip pusė pietų patiekalų. Tausojantis patiekalas – tai maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai. Virtos dešrelės gali būti priskirtos prie tausojančių patiekalų, tačiau jas arba sumuštinį su virta dešra galėsime pateikti ne dažniau nei kartą per savaitę.

Mokyklose pietų metu turi būti patiekiami karštieji patiekalai: tausojantis patiekalas ir patiekalas, pagamintas tik iš augalinės kilmės maisto produktų (išskyrus mokyklas, į kurias maistas pristatomas termosuose). Jei pietų metu tiekiamas tik vienas karštasis pietų patiekalas, ne mažiau kaip pusė į pietų valgiaraščius (15 dienų) įtrauktų karštųjų pietų patiekalų turi būti tausojantys ir (ar) patiekalai, pagaminti tik iš augalinės kilmės maisto produktų.

6. Jokio pridegusio, pervirusio ir prikepusio maisto

Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas. Todėl pridegusi mėsa, juoda duonos plutelė, iki tamsiai rudos spalvos apskrudę žemaičių blynai negalės būti ant vaikų stalo, kad apsaugotume juos nuo kancerogeninių medžiagų, o maiste išsaugotume kuo daugiau vertingų maistinių medžiagų.

7. Saldintų gėrimų neliks?



Nuo naujų mokslo metų daugelis saldžių gėrimų – kompotų, sulčių gėrimų – vaikams nebus teikiami su patiekalais, nes įsigalioja punktas, draudžiantis gėrimus su pridėtiniais cukrumis tiekti su maistu. Taip pat sultys įeina į šį ribojimą, nors jose tik natūraliai esantys cukrūs. Gėrimus, kuriuose cukrų iki 5 g/100 ml, vaikai galės gerti, bet ne valgio metu. Įsakyme nurodyta arbatų (žolelių) koncentracija - 1g/1L vandens – mažoka, bet atsižvelgta į tai, kad daugelis arbatžolių yra kartu ir vaistažolės. Pagaminę degustavome – arbata neturi nei skonio, nei spalvos. Vaikams rekomenduojamas geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo. Vandens pateikimas reglamentuotas nuo 2011 m. Mokymo įstaigose turi būti sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens. Vanduo rekomenduojamas kambario temperatūros, pilstomas iš geriamajam vandeniui skirtų indų (talpų, automatų ir pan.), net jei vaikai nemaitinami. Rekomenduojama sudaryti galimybę vaikams gauti ir karšto virinto geriamojo vandens. Vandeniui atsigerti, turi būti naudojami asmeninio naudojimo arba vienkartiniai puodukai, stiklinaitės ar buteliukai.

8. Darželiuose bent vienas patiekalas per dieną – augalinis, mokyklose – taip pat

Kiekvieną dieną darželiuose vienas patiekalas turės būti iš augalinės kilmės maisto produktų. Tai šaltas arba šiltas patiekalas, pagamintas be pieno produktų (sviesto, pieno, grietinės ir kt.), be kiaušinių, be mėsos, be žuvies - be jokio gyvūninės kilmės maisto. Šį punktą išpildyti sudėtinga, nes į be pieno išvirtą košę įdėjus sviesto, ji jau tampa ne augaline, o į sriubą grietinės ar jogurto, ji taip pat neatitiks šio punkto. Todėl apibrėžtis nueinanti į kraštutinumus. Augalinis patiekalas – tai daržovių troškiny su vandens pagrindu, garuose keptos arba virtos daržovės arba sriuba vandens pagrindu. Asortimentas nedidelis. Daržovių pjausniai, kotletukai, apkepai gaminami su kiaušiniiais. Be jų, patiekalas neišlaikys formos, dalinant į porcijas trupės. Kad to nenutiktų, galima dėti daugiau miltų ar kruopų, bet nuo jų patiekalo skoninės savybės suprastės, jis taps sausas ir kietas. Į daugelį patiekalų dedamas plaktas kiaušinio baltymas, kad jis būtų minkštesnis, puresnis. Dėl šio reikalavimo nukentės patiekalų išvaizda ir skonis, kas vaikų maitinime neleistina. Tačiau pasak teisės akto rengėjų, jie supranta augalinį patiekalą – tik be mėsos ir žuvies, nes šia nuostata nesiekama painioti veganinio maisto, kuriame nebūna jokių gyvūninės kilmės sudedamųjų dalių. Tačiau jei ant varškės patiekalo pamatysime užrašą „Augalinis“, tikrai nebus logikos, todėl būtinas teisės akto rengėjo šio punkto oficialus išaiškinimas ir patikslinimas.

9. Visuose maisto produktuose – mažiau druskos ir cukraus

Perkant produktus darželiams ir mokykloms, nuo šiol reikės atsižvelgti į bendrą gaminio cukrų, druskos ir skaidulinių medžiagų kiekį. Pavyzdžiui duona, kur cukrų kiekis didesnis nei 5 g/100 g, druskos daugiau nei 1 g, (ruginėje daugiau nei 1,2 g), o skaidulinių medžiagų mažiau nei 6 g/100 g, negalės atsidurti ant vaikų stalo, jei neatitiks nors vieno kriterijaus.



Pagal šį reikalavimą, vaikams draudžiama pateikti sausus pusryčius „kviečius su medumi“, nes juose cukrų beveik 40 g/100 g. Vaikams tinkami tik tie sausi pusryčiai, kuriuose cukraus ne daugiau nei 16 g/100 g, druskos iki 1 g/100, o skaidulinių medžiagų ne mažiau nei 6 g/100 g.

Desertai, bandelės, pyragai cukrų galės turėti ne daugiau nei 16 g/100 g, druskos iki 1 g/100 g. Džiovinti vaisiai negalės būti cukruoti. Gėrimuose cukrų negalės būti daugiau nei 5 g/100 g. Į sultis pridėti cukraus negalima, tačiau jose esantis cukrus neregamentuojamas, nes priklauso nuo vaisiaus cukringumo. Jei į sultis bus dedama cukraus, jos vadinsis sulčių nektaru arba gėrimu, o cukrų kiekis jose negalės viršyti 5 g/100 g.

Į gaminamus patiekalus cukraus kaip ir iki šiol bus galima dėti ne daugiau nei 5 g/100 g. Į pieno gaminius – iki 5 g/100 g cukraus ir ne daugiau kaip 1 g/100 g druskos. Tik sūriuose druskos galės būti daugiau – 1,7 g.

Iki 2019 metų, jogurtuose ir varškės gaminiuose leistinas cukrų kiekis – 10 g/100 g. Tačiau kasmet cukrų kiekis turės mažėti. 2023-2024 mokslo metais, cukrų bus leistina tik 5 g/100 g. Vadinasi, vaikai valgys natūralius, be jokio pridėtinio cukraus pieno produktus, nes tiek piene natūraliai yra pieno cukraus – laktozės. Jei produktai bus pažymėti simboliu „Rakto skylutė“ kriterijų nereiks taikyti, nes pagrindė tokių produktų kriterijai – cukraus, druskos, skaidulinių medžiagų, dar aukštesni.

10. Miltiniai gaminiai – pirmenybė iš viso grūdo ir ne vien kviečiai

Nuo naujų mokslo metų, darželių ir mokyklų meniu negalės sudaryti vien manai, rafinuoti ryžiai, rafinuotų miltų makaronai, aukščiausios rūšies kvietinių miltų gaminiai. Nuo šiol pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams. Vaikai turės valgyti kuo įvairesnes kruopas ar dribsnius: avižas, grikius, ryžius, kviečius, miežius, kukurūzus, soras ir kt. Pirmenybė teikiama ruginei duonai (kurioje ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai). Apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis. Pirmenybė teikiama makaronams, pagamintiems iš kietųjų kviečių arba viso grūdo miltų.

11. Gera žinia – ne vien rafinuotas aliejus. Bloga žinia – margarinas vietoj sviesto

Iki šiol tiek gaminant salotas, tiek kepant blynus, buvo naudojamas rafinuotas, dažniausiai saulėgrąžų arba rapsų aliejus. Nuo šiol, šaltųjų patiekalų gaminimui, turės būti naudojamas tik šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, šviežias linų sėmenų ir kt.). Tik įdomu, kokios kokybės aliejus atsidurs ant vaikų stalo? Kepimui galės būti naudojamas tiek rafinuotas, tiek dezodoruotas aliejus, kuris yra pigesnis. Tačiau galima pirkti chemiškai neapdorotą nerafinuotą aliejų, atlaikantį iki 180 laipsnių temperatūrą, pavyzdžiui, tam tikras rūšis saulėgrąžų, alyvuogių ar kitų aliejų. Rinkoje jau galime rasti net rapsų aliejaus, atlaikančio iki 180 laipsnių temperatūrą.



Labai gaila, kad sviestas, kur įmanoma, keičiamas aliejumi arba margarinu, kurio sudėtyje sočiųjų riebalų rūgščių ne daugiau kaip 33 proc. bendrojo riebalų kiekio. Jei virėja į košę pridės ne sviesto, o margarino, bus tarsi pažeistas įsakymas, o gal tai bus traktuojama tik kaip rekomendacinio pobūdžio ir kas norės galės naudoti margariną ir sutaupyti? Čia matau tik vieną – kad vaikų sveikatos sąskaita siekiama sutaupyti, nes sviesto kaina 7 kartus didesnė nei margarino. O gal tiesiog nesivarginama perskaityti margarino sudėtį: rafinuoti ir dezodoruoti kokosų, rapsų, palmių aliejai, vaikų maitinime neleistini maisto priedai kaip konservantas (E202), kvapiosios medžiagos ir emulsikliai, pridėtinė druska. Margarinas – stipriai perdirbtas produktas, neturėtų būti nei vaikų, nei suaugusiųjų mityboje, nors ir šiuolaikinėmis technologijomis pagamintas, kaip teigiama, kad be transriebalų, o svieste transriebalų nedidelis kiekis susidaro natūraliai, bet viskas priklauso nuo naudojamo sviesto kiekio ir visų suvartojamų riebalų kiekio. **Tačiau pasak teisės aktų rengėjų** šia nuostata siekta apsaugoti vaikus nuo sočiųjų riebalų pertekliaus, kancerogeninių transriebalų (kurių pasak jų svieste yra beveik 3 kartus daugiau nei leidžia norma kitokiam maistui), cholesterolio, sveikatai nepalankių aterogeninių miristo ir palmitino rūgščių bei laktozės. Viso to nėra mažo riebumo minkštame, nehidrintame margarine. **Pasak teisės akto rengėjų** tokios politikos jau eilę metų laikosi visos šiaurės šalys, kuriose vaikų ir suaugusiųjų sveikata yra ne tik geriausia ES bet ir toliau gerėja. Lietuva tuo tarpu yra kitame sveikatos skalės gale.

12. Daržovių, vaisių ir uogų turės būti daugiau

Vaikų mityboje nėra tiksliai apibrėžta, kiek daržovių ir vaisių jie turi gauti per dieną. Nurodyta, kad patiekalo daržovių garnyras turi būti ne mažesnis nei trečdalis. Rekomenduojama kasdien patiekti šviežių, geriausia sezoninių daržovių ir vaisių. Vaisiai turėtų būti tiekiami papildomo maitinimo metu. Atsižvelgiant į sezoniskumą, patiekalus reikėtų keisti: pvz., raugintų kopūstų sriuba žiemą, šviežių kopūstų sriuba pavasarį, burokėlių sriuba rudenį, šaltibarščiai pavasarį. Daržoves ir vaisius iki 3 metų vaikams pateikti taip, kad jie galėtų gerai sukramtyti. Vaisiai negali būti su kauliukais, kad neužspringtų. Daržovių salotos turi būti su aliejaus arba jogurto, bet ne grietinės padažu. Bulvių patiekalai negali būti su riebiais padažais, tik su liesesniais jogurtais, pomidorų padažu.

13. Sriubos kultas nyksta

Rekomenduojama sriubą tiekti papildomo maitinimo metu, kuriam sudaryti galimybių nėra: vaikai darželiuose vos spėja valgyti – po pietų eina miegoti, atsikėlus skuba valgyti pavakarius. Didžiausia problema buvo, kad pietų metu duodamos sriubos porcija buvo per didelė, todėl vaikai nebeįstengdavo suvalgyti antro patiekalo ir negaudavo visų reikalingų maistinių medžiagų ir maisto švaistymas buvo didelis. Dabar su kitu maistu sriubos bus patiekiamos tik nedideliais kiekiais (100-150 ml), o kiekis nebedidėja pagal vaiko amžių. Bet ar tikslinga toks nurodymas, jei šešerių metų vaikui ir 18 metų jaunuoliui patieksime ta patį kiekį, t.y. nepilną stiklinę sriubos?

14. Virta dešra ir dešrelės menu išliks, tik numatyti ribojimai

Pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsa: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai. Tiekama liesa mėsa ir paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos, kad vaikai gautų kuo mažiau sočiųjų riebalų. Mėsa patiekama taip, kad vaikai galėtų sukramtyti, kad virškinimo sistema veiktų gerai, nevyktų puvimo procesai. Mėsos gaminiai išlieka, bet jie gali būti tik aukščiausios rūšies, tačiau nėra apibrėžtas juose esantis mėsos kiekis. Mėsos gaminiai galės būti duodami vaikams ne dažniau kaip 1 kartą per savaitę. Jei sumuštinis su dešra buvo pirmadienį, tai dešrelės galės būti tik kitą pirmadienį. Raudona mėsa – ne dažniau kaip 2 kartus per savaitę, balta mėsa – ne dažniau kaip 3 kartus per savaitę. Kiti maisto produktų reguliarumai pateikti lentelėje (žr. žemiau).

15. Privaloma informacija apie maistą

Matomoje vietoje turi būti skelbiami esamos savaitės valgiaraščiai, sveiką mitybą skatinanti informacija. Ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo programas vykdančiose įstaigose, vaikų priėmimo - nusirengimo patalpoje, turi būti iškabinti draudžiamų maisto produktų sąrašai. Šaltų užkandžių, jei jie tiekiami, sąrašas ir svoris – bendrojo ugdymo programas vykdančiose įstaigose. Mokyklos interneto svetainėje, jeigu ją turi, turi būti skelbiama vieša prieiga: juridinis ar fizinis asmuo, teikiantis vaikų maitinimo ir (ar) maisto produktų tiekimo paslaugas, tvarkos aprašas ir valgiaraščiai. Tai skirta vaikams, tėvams, pedagogams, visuomenės sveikatos specialistams bei maisto kontrolės institucijai nuotoliniu būdu sužinoti ką vaikai valgo.

16. Ar vaikus pasieks ekologiški, simboliu „Rakto skylutė“ pažymėti produktai?

Perkant maisto produktus rekomenduojama pirmenybę teikti: ekologiškiems, atitinkantiems maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ kriterijus, tiekiamiems trumposiomis maisto tiekimo grandinėmis iš ūkių (ne daugiau kaip vienas tarpininkas tarp ūkio ir maitinimo organizatoriaus) ir nacionalinės kokybės maisto produktams.

Jei vaisiai, daržovės, uogos, bulvės įsigijami iš fizinių asmenų, jie turi laikytis Lietuvos Respublikos valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos nustatytų reikalavimų. Šio punkto reikalavimai netaikomi, jeigu vaisius, daržoves, uogas ir bulves augina pati mokykla ar socialinės globos namai, tačiau visi vaisiai, uogos, daržovės, bulvės, skirti maistui, turi atitikti kokybės ir saugos reikalavimus.

Kiti reikalavimai:

- bent kartą per savaitę vaikai turės valgyti žuvį. Pakaitomis tiekama riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekama malta.
- ikimokyklinio amžiaus vaikai, jei gydytojas nenurodė kitaip, kasdien turės gauti ne mažiau kaip 200 ml pasterizuoto pieno arba kitą atitinkamą kalcio kiekį pieno produktų per dieną.
- tiekiamas maistas turi būti kokybiškas, įvairus ir pateiktas estetiškai.



SVEIKATAI PALANKUS

- patiekalas gali kartotis ne dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus, garnyrus ir šaltus užkandžius.
- šiltas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną.
- pienas ir kiti gėrimai vaikams neteikiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C.
- Kasdien privaloma mokyklose organizuoti pietus, kurių metu turi būti sudarytos sąlygos vaikams pavalgyti šilto maisto. Pietūs organizuojami ne anksčiau kaip 2,5 val. ir ne vėliau kaip praėjus 4 val. nuo pamokų pradžios. Vaikų aptarnavimui pietų metu pagerinti rekomenduojama pailginti pertraukas arba pertraukas organizuoti skirtingu metu skirtingoms klasėms. Visi pietų metu patiekiami patiekalai turi būti nurodyti valgiaraštyje. Rekomenduojama sudaryti galimybę pasirinkti iš kelių karštųjų pietų patiekalų ir kelių garnyrų. Rekomenduojama sudaryti sąlygas vaikams patiems įsidėti maisto.

Maisto produktai ir patiekalai ²	Visos paros maitinimas	Trys maitinimai per dieną	Vienas arba du maitinimai per dieną
1. Patiekalai iš raudonos mėsos	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
2. Patiekalai iš baltos mėsos	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
3. Termiškai apdoroti mėsos gaminiai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
4. Termiškai neapdoroti mėsos gaminiai	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
5. Žuvis ir žuvies patiekalai	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.
6. Subproduktai ir jų patiekalai (kepenys, liežuvis)	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
7. Pieno produktai ar jų patiekalai	Ne mažiau kaip 1 kartas/d.	Ne mažiau kaip 1 kartas/d.	Ne mažiau kaip 2 kartus/sav.



SVEIKATAI PALANKUS

8. Ankštiniai, ankštinės daržovės ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.
9. Kruopos, javų dribsniai (išskyrus šlifuotus ryžius) ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 7 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 5 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.
10. Šlifuoti ryžiai ir jų patiekalai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
11. Pusryčių dribsniai	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
12. Makaronai ir jų patiekalai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
13. Virtos ar keptos bulvės (su daug baltymų turinčiais produktais)	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
14. Virtų bulvių patiekalai	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
15. Tarkuotų bulvių patiekalai	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
16. Daržovės	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.	Ne mažiau kaip 2 rūšys/d.
17. Vaisiai	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.
18. Vaisių sultys arba daržovių-vaisių sultys	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
19. Daržovių sultys	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.



SVEIKATAI PALANKUS

20. Gėrimai su pridėtinu cukrumi	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
21. Desertai (ne mažiau kaip 50 proc. vaisių)	Ne daugiau kaip 4 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.
22. Desertai viso grūdo ar (ir) pieno produktų pagrindu)	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.

Pagrindinis ne pelno siekiančios organizacijos VŠĮ „Sveikatai palankus“ tikslas – ugdyti visuomenės sveikatai palankios mitybos raštingumą, didinant jos sąmoningumą, kad vartotojai rinktųsi sveikatai palankius maisto produktus, inicijuoti, kad sveikatai palankus maistas atsirastų prekybos centruose, viešojo maitinimo sektoriuje, ikimokyklinio ir mokyklinio amžiaus ugdymo įstaigose. Studijoje "Sveikatai palankus" ir visoje Lietuvoje vykdomi seminarai, mokymai, konsultacijos mitybos ir sveikos gyvensenos klausimais.

Parengė: Sveikatai palankaus maisto technologė, ekologiškų maisto produktų sertifikavimo ekspertė, mitybos specialistė ir VŠĮ „Sveikatai palankus“ direktorė Raminta Bogušienė, 864517472, raminta.bogusiene@sveikataipalankus.lt