



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGŲ MAITINIMO REKOMENDACIJOS

Parengė

Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistės

Kornelija Gustytė ir Inga Gafarova

REKOMENDUOJAMŲ MAISTO PRODUKTŲ SĄRAŠAS

- ✓ 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.



DARŽOVĖS

- ✓ pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms;
- ✓ tiekiamos kuo įvairesnės daržovės;
- ✓ šviežių daržovių salotos tiekiamos su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu;
- ✓ termiškai apdorotos daržovės (šviežios arba šaldytos) tiekiamos kaip garnyras, sriuba, apkepas ir t. t.);
- ✓ per dieną vieną daržovių porciją galima pakeisti 100–200 ml daržovių sulčių;
- ✓ vaikams patiekiamos taip, kad galėtų sukramtyti.



VAISIAI, UOGOS

- ✓ pirmenybė teikiama šviežiems, sezoniniams vaisiams ir uogoms.
- ✓ per savaitę vieną vaisių porciją galima pakeisti 100–200 ml vaisių sulčių.
- ✓ vaikams patiekiami taip, kad galėtų sukramtyti.
- ✓ ikimokyklinio amžiaus vaikams vaisiai ar uogos netiekiami su kauliukais, kuriuos vaikai galėtų nuryti.



GRŪDINIAI PRODUKTAI

- ✓ pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams;
- ✓ tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės kukurūzų, sorų ir kt.);
- ✓ pirmenybė teikiama ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai);
- ✓ apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis;
- ✓ makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.



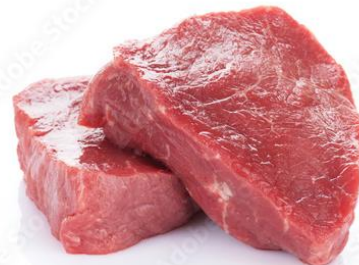
PIENAS IR PIENO PRODUKTAI

- ✓ ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama (jei gydytojas nerekomendavo kitaip) patiekti ne mažiau kaip 200 ml pasterizuoto pieno arba atitinkamą pagal kalcio kiekį pieno produktų kiekį per dieną;
- ✓ vartoti tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas;
- ✓ rauginti pieno produktai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti;
- ✓ varškė tiekama šviežia arba patiekaluose.



MĖSA IR MĖSOS GAMINIAI

- ✓ pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsei: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai;
- ✓ tiekama liesa mėsa;
- ✓ paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos;
- ✓ šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos, *teikiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams*;
- ✓ mėsa patiekama taip, kad galėtų sukramtyti.



ŽUVIS

- ✓ pakaitomis tiekama riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis;
- ✓ jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekama.



ALIEJUS

- ✓ šaltųjų patiekalų gaminimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.);
- ✓ kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus;
- ✓ gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais.





KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras