

SVARBI INFORMACIJA TĖVAMS (GLOBĖJAMS)

(Vadovaujantis Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu, patvirtintu Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394 redakcija)

KO NETURI BŪTI KASDIENINĖJE VAIKŲ LĒKŠTĖJE?

1. Daug cukraus, druskos, mažai skaidulinių medžiagų, daug nekokybiškų riebalų.
2. Rūkyti, sūdyti, konservuoti, vytinti mėsos ir žuvies gaminiai, mechaniskai atskirta mėsa ir jos gaminiai, subproduktais ir jų gaminiai, džiūvėsiuose, miltuose apvolioti kepti mėsos ir žuvies patiekalai. Paštetai.
3. Daug cukraus (daugiau nei 5g/100 g) turintys pieno produktai.
4. Daug druskos (daugiau nei 1,7 g/100 g) turintys pieno ir virtos mėsos produktai.
5. Bulvės, kukurūzai ar kiti traškučiai.
6. Riebaluose virti, gruzdinti ar spraginti gaminiai.
7. Saldainiai, konditerijos gaminiai.
8. Saldūs gėrimai, saldintos arbato.
9. Gazuoti, energiniai gėrimai.
10. Maisto, kuriame yra: saldikliai, dažikliai, skonio ir kvapo stiprikliai, konservantai, "iš dalies hidrinti" ar "visiškai hidrinti riebalai".
11. Džiovinti vaisiai su cukrumi, sieros dioksidu.
12. Sultinių, padažų koncentratai.
13. Kramtomoji guma.

KAS TURI BŪTI KASDIENINĖJE VAIKŲ LĒKŠTĖJE?

1. Mažai cukraus, druskos, daug skaidulinių medžiagų, kokybiški riebalai.
2. Šviežios, raugintos, virtos daržovės ir žalumynai bei iš jų pagaminti produktais (keksiukai, suktinukai, paplotėliai).
3. Grūdiniai ar ankštinį kultūrų produktais (duona, keksiukai, sausainiai).
4. Riešutai, sėklos ir praturtinta vertingomis medžiagomis (dž. morkų ir pan. milteliai, islandinio šalavijo ar linų sėmenų sėklos, bičių produktais ir t.t.).
5. Švieži bei kokybiški džiovinti vaisiai ir uogos.
6. Geriamasis vanduo, žiemos metu – žolelių arbata.
7. Daržovių ar vaisių kokteiliai, tyrelės.
8. Rauginti pieno produktais.
9. Šviežia mėsa, žuvis, kiaušiniai.

ŠEIMOS VALGYMO TAISYKLĖS

- Kiekvieno valgymo metu valgome sezonines, šviežias daržoves, vaisius, uogas, žalumynus;
- Mityboje ribojame pridėtinio cukraus, druskos ir riebalų kiekį, renkamės, daugiau skaidulinių medžiagų turinčius produktus.
- Kasdieninėje mityboje nevartojame menkaverčio maisto.
- Gyvūninės kilmės produktai sudaro ne daugiau 20 proc. maisto raciono.
- Gaminame skaniai ir išsaugojam maistines savybes.
- Saikingumas lydi ir valgant sveikatai palanką maistą, baigiamo valgyti pasisotinę ne daugiau kaip 80 proc.
- Valgome tik prie stalo.
- Valgome reguliarai (pagrindiniai valgymai kas 2,5-3,5 val.).
- Valgome létai.
- Maistą gerai sukramtome.
- Mégaujamės maistu.
- Stebime save, koks maistas mums sveikatai palankus.

DAR KELI PATARIMAI

1. Pasiūlykite vaikui paragauti naujo maisto pakankamai daug kartų ir jis sutiks.
2. Atsipalaiduokite net jei vaikai nedr̄sta paragauti kažko naujo. Tai normalus ir laikinas reiškinys, jei neduodami "maisto pakaitalai".
3. Maistas nėra nusiraminimo priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo pakaitalas.
4. Suaugusiųjų mitybos įpročius perima vaikai, būkime jiems sektinu pavyzdžiu.
5. "**Suvalgyk, nes tai sveika**" pakeiskime į "**Paragauk, tau patiks**".
6. Saugokime vaikų įgimtą saikingumo ir alkio jausmą: neraginkime suvalgyti viską ir neduokime valgyti tada, kada nenori.

**ATMINTINĖ TĖVAMS (GLOBĖJAMS, RŪPINTOJAMS) DĖL MAISTO
PRODUKTŲ**

**VAIKŲ MAITINIMUI MOKYKLOSE DRAUDŽIAMOS ŠIOS MAISTO
PRODUKTŲ GRUPĖS:**

- 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 gérimai;
- energiniai gérimai;
- nealkoholinis gérimai;
- gérimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto;
- cikorijos, gilių ar grūdų gérimai (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 (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus);
- rūkyta žuvis;
- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai (jie leidžiami bendrojo ugdymo įstaigose organizuojamų vasaros stovyklų metu ar sudarant maisto paketus į namus);
- strimelė, pagauta Baltijos jūroje;
- nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
- mechaniskai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniskai atskirta mėsa ar žuvis;
- subproduktais ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- džiūvėsliuose volioti ar džiūvėsliais 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.