

## **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 LĖKŠTĖJE?**

1. Daug cukraus, druskos, mažai skaidulinių medžiagų, daug nekokybiškų riebalų.
2. Rūkyti, sūdyti, konservuoti, vytinti mėsos ir žuvies gaminiai, mechanškai atskirta mėsa ir jos gaminiai, subproduktai ir jų gaminiai, džiovėsiuose, 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 arbatos.
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 LĖKŠTĖJE?**

1. Mažai cukraus, druskos, daug skaidulinių medžiagų, kokybiški riebalai.
2. Šviežios, raugintos, virtos daržovės ir žalumynai bei iš jų pagaminti produktai (keksiukai, sūtinukai, paplotėliai).
3. Grūdiniai ar ankštinių kultūrų produktai (duona, keksiukai, sausainiai).
4. Riešutai, sėklos ir praturtinta vertingomis medžiagomis (dž. morkų ir pan. milteliai, islandinio šalavijo ar linų sėmenų sėklos, bičių produktai 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 produktai.
9. Šviežia mėsa, žuvis, kiaušiniai.

10. Mažai cukraus, druskos, daug skaidulinių medžiagų, kokybiški riebalai.
11. Šviežios, raugintos, virtos daržovės ir žalumynai bei iš jų pagaminti produktai (keksiukai, sūtinukai, paplotėliai).
12. Grūdiniai ar ankštinių kultūrų produktai (duona, keksiukai, sausainiai).
13. Riešutai, sėklos ir praturtinta vertingomis medžiagomis (dž. morkų ir pan. milteliai, islandinio šalavijo ar linų sėmenų sėklos, bičių produktai ir t.t.).
14. Švieži bei kokybiški džiovinti vaisiai ir uogos.
15. Geriamasis vanduo, žiemos metu – žolelių arbata.
16. Daržovių ar vaisių kokteiliai, tyrėlės.
17. Rauginti pieno produktai.
18. 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, renkames, 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 palankų maistą, baigiame valgyti pasisotinę ne daugiau kaip 80 proc.
- Valgome tik prie stalo.
- Valgome reguliariai (pagrindiniai valgymai kas 2,5-3,5 val.).
- Valgome lėtai.
- Maistą gerai sukramtome.
- Mėgaujamės 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 nedrįsta paragauti kažko naujo. Tai normalus ir laikinas reiškinys, jei neduodami “maisto pakaitalai”.
3. Maistas nėra nusiramino priemonė, žaislas, papirkimo įrankis, atpildas ar auklėjimo pakaitalas.
4. Suaugusiųjų mitybos įpročius perima vaikai, būkime jiems sėtinu 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 gėrimai;
- energiniai gėrimai;
- nealkoholinis gėrimai;
- 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 (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;
- 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.