



„Sveikatai palankesnis vaikų maitinimo organizavimas“



Sveikos mitybos taisyklės:

1. Valgyti kuo įvairesnį maistą.
2. Išlaikyti normalų kūno svorį.
3. Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų riebiųjų rūgščių, ir cholesterolio.
4. Kuo daugiau valgyti įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų.
5. Kuo mažiau vartoti cukraus ir saldumynų.
6. Kuo mažiau vartoti valgomosios druskos.
7. Kuo mažiau vartoti alkoholio.

Sveikos mitybos piramidė



**ĮSAKYMAS DĖL LIETUVOS RESPUBLIKOS
SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO 2011 M.
LAPKRIČIO 11 D. ĮSAKYMO NR. V-964 „DĖL
MAITINIMO ORGANIZAVIMO IKIMOKYKLINIO
UGDYMO, BENDROJO UGDYMO MOKYKLOSE IR
VAIKŲ SOCIALINĖS GLOBOS ĮSTAIGOSE
TVARKOS APRAŠO PATVIRTINIMO“ PAKEITIMO
2018 m. balandžio 10 d. Nr. V-394 Vilnius,,**

šis įsakymas įsigalioja 2018 m. rugsėjo 1 d

Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams

Eil. Nr.	Amžius (mėnesiais, metais)	Energija, kcal
1.	0–6 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 91 kcal
2.	7–12 mėn.	Energija = kūno svoris (kg) x 81 kcal
3.	1–3 m.	1200
4.	4–6 m.	1500
5.	7–10 m.	1700
6.	11–14 m. mergaitės	2000
7.	11–14 m. berniukai	2200
8.	15–18 m. mergaitės	2400
9.	15–18 m. berniukai	2800

Rekomenduojamo paros maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas

	Rekomenduojamas maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas (proc.)	Energinė vertė (kcal)	
		6-10 metų	11 metų bei vyresnio amžiaus
Pusryčiai	20-25	323-446	380-735
Pietūs	30-35	484-625	570-1029
Vakarienė	20-25	323-446	380-735
Priešpiečiai, pavakariai ir (ar) naktpiečiai	po 10	162-179	190-294
Paros		1615-1785	1900-2 940

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 alus, sidras ir vynas;
- ❖ 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;

Vaikų maitinimui mokyklose draudžiamos šios maisto produktų grupės:

- ❖ 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 voliوتي 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;
- ❖ maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys SAM tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų.

VAIKAMS MAITINTI REKOMENDUOJAMI MAISTO PRODUKTAI:

- ❖ 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

Gaminant maistą turi būti naudojama kuo mažiau druskos ir cukraus (druskos ne daugiau kaip 1 g/100 g), (pridėtinio cukraus ne daugiau kaip 5 g/100 g);

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo

5 priedas

**LEIDŽIAMAS CUKRŲ, DRUSKOS IR PRIVALOMAS SKAIDULINIŲ
MEDŽIAGŲ KIEKIS VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMUOSE MAISTO
PRODUKTUOSE¹ IR PATIEKALUOSE**

Eil. Nr.	Maisto produktai ar patiekalai	Cukrų kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml)	Druskos kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml)	Skaidulinių medžiagų (g) ne mažesnis nei/100 g
1.	Mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai	3	1,7	-
2.	Silkė	5	2,5	-
3.	Pieno gaminiai			
3.1.	Jogurtai, varškės gaminiai	10 ²	1	
3.2.	Sūriai	-	1,7	-
3.3.	Kiti pieno gaminiai, išskyrus desertus	5	1	-
4.	Grūdinių augalų produktai			
4.1.	Ruginė duona (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai)	5	1,2	6
4.2.	Kita duona ir duonos gaminiai	5	1	5
4.3.	Smulkieji pyrago gaminiai ir miltinės konditerijos gaminiai	16	1	-
4.4.	Pusryčių dribsniai ir javainiai	16	1	6
5.	Džiovinti vaisiai ir džiovintos uogos ar jų gaminiai	0 (pridėtinių cukrų)		-
6.	Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti patiekalai	5 (pridėtinių cukrų)	1	-
7.	Desertai	16	1	-
8.	Gerti skirti produktai, išskyrus nurodytus 3.1 ir 3.3 papunkčiuose			
8.1.	Sultys (vaisių ir (ar) daržovių)	-	0	-
8.2.	Kiti gėrimai (sulčių gėrimai, nektarai, gaivieji gėrimai ir pan.)	5	0	-
8.3.	Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti gėrimai	5	-	-
9.	Kiti maisto produktai, nenurodyti 1–8 punktuose, išskyrus vaisius	5	1	-

VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ DAŽNUMAS¹

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 7 priedas

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.
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 šlifuosius 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.

VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ DAŽNUMAS¹

Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 7 priedas

Maisto produktai ir patiekalai ²	Visos paros maitinimas	Trys maitinimai per dieną	Vienas arba du maitinimai per dieną
12. Makaronai ir jų patiekalai 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.
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.

V SKYRIUS

VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMAS MOKYKLOSE, VYKLANČIOSE BENDROJO UGDYMO PROGRAMAS

Pietūs organizuojami ne anksčiau kaip 2,5 val. ir ne vėliau kaip praėjus 4 val. nuo pamokų pradžios.

Vaikams taip pat turi būti sudaryta galimybė atsinešti, laikyti ir maitintis iš namų tą dieną atneštu maistu. **Už atnešto maisto saugą ir kokybę atsako vaiko atstovai pagal įstatymą.**

Šalti užkandžiai (raštišku vaikų atstovų pagal įstatymą pritarimu).



AČIŪ