



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

UŽKANDŽIŲ KREPŠELIS VAIKAMS

Parengė Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuro mitybos specialistė
Danielė Budrytė

Klaipėda, 2021 m.

Parengta pagal LR SAM informaciją.



AR REIKIA VAIKAMS Į UGDYMO ĮSTAIGĄ NEŠTIS MAISTO PAPILDOMAI? (1)



- Ugdymo įstaigoje vaikai yra maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val.
- Maitinimas skirstomas į pusryčius, pietus, vakarienę + priešpiečiai (vaisiai patiekiami atskiru maitinimu).
- Vaikams išduodamas maisto kiekis ir kaloringumas apskaičiuojamas pagal rekomenduojamas paros normas.
- Grįžus namo yra priimtina, jog vaikas norės valgyti dar 2 kartus (vakarienė + naktpiečiai).

AR REIKIA VAIKAMS Į UGDYMO ĮSTAIGĄ NEŠTIS MAISTO PAPILDOMAI? (2)



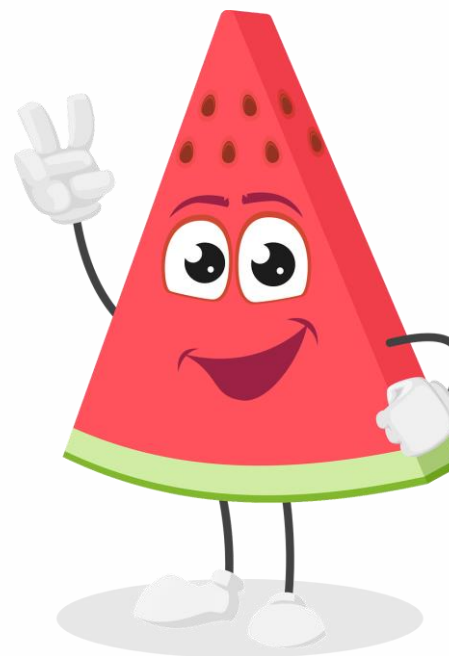
Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos apraše (V-964, galiojanti suvestinė redakcija) nustatyti reikalavimai dėl:

- maisto produktų sudėties;
- patiekalų, produktų dažnumo;
- patiekalų gamybos;
- draudžiamų produktų ir priedų bei kt..

VAIKŲ MAITINIME – TIEK IKIMOKYKLINIO UGDYMO ĮSTAIGOJE, TIEK NAMIE, REKOMENDUOJAMI ŠIE 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.

Jei vaikams norite įdėti neštis užkandžių, rekomenduojama į darželius rinktis sveikus užkandžius ir vengti maisto produktų, kurie yra draudžiami vaikų maitinime.



VAIKŲ MAITINIMUI UGDYMO ĮSTAIGOSE DRAUDŽIAMOS NAUDOTI ŠIOS MAISTO PRODUKTŲ GRUPĖS: (TVARKOS APRAŠO 19 PUNKTAS)

- 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;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai;
- ir kt.

Minėti principai galioja vaikų užkandžiams namuose, taip pat vaikams pradėjus lankyti mokyklą.

„32.6. jei vaiko atstovai pagal įstatymą vaikui įdeda maisto papildomai, įdėtas maistas turi atitikti Tvarkos aprašo 19 punkto reikalavimus“.

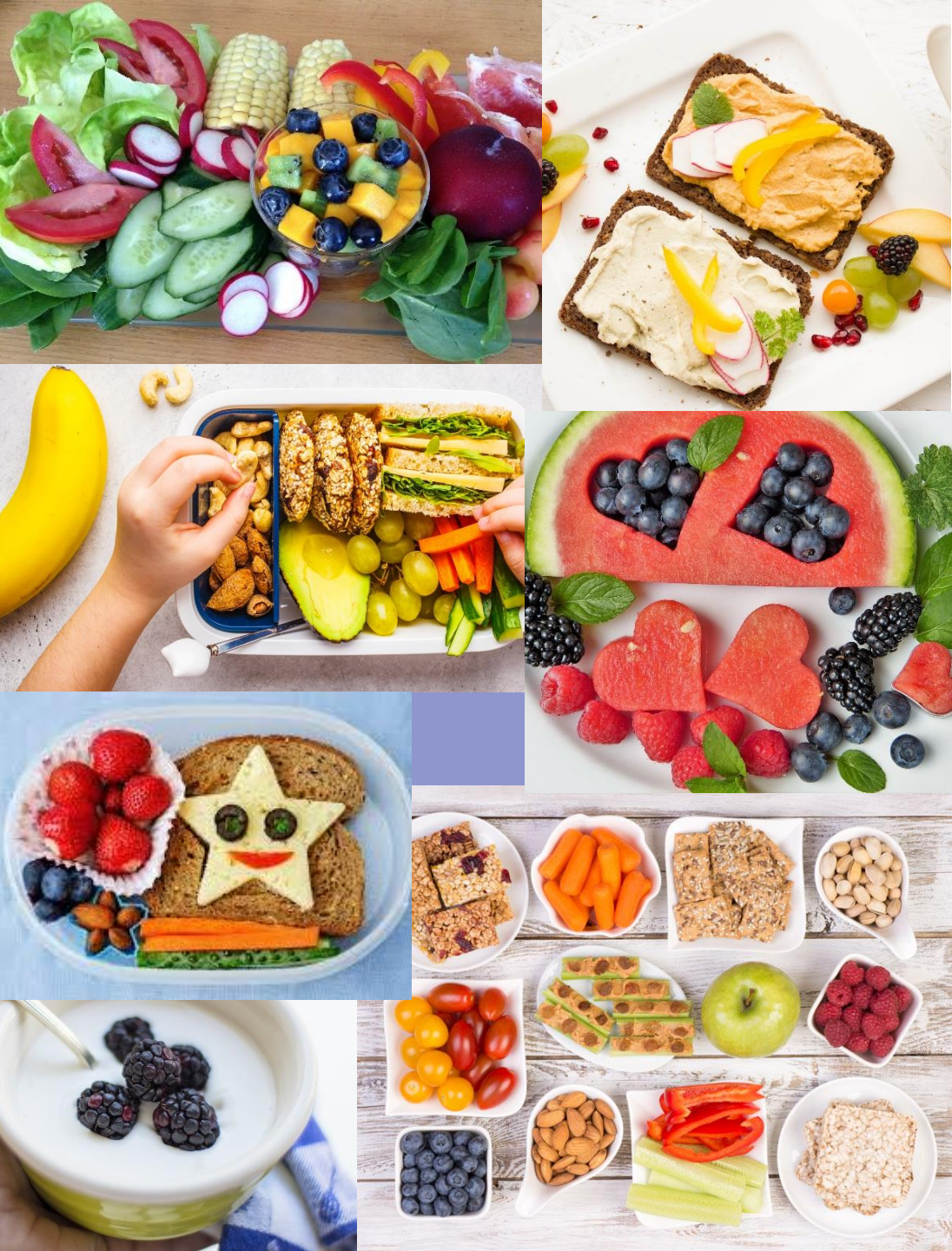
REKOMENDUOJAMI PRODUKTAI VAIKŲ UŽKANDŽIAMS:



- daržovės, šakniavaisiai, vaisiai, uogos ir jų nesaldinti gaminiai;
- ankštinių, sėklų, kruopų, riešutų* nesaldinti ir nesūdyti gaminiai, pusryčių dribsniai;
- pienas ir nesaldinti, neriebūs jo gaminiai** (varškė, kefyras, pasukos, jogurtai ir pan.);
- kiaušiniai, nerūkyta, liesa, balta mėsa, žuvis ir jų nesūrūs gaminiai;
- nesaldūs pyragai su vaisiais, uogomis, žele ar mėsa;
- rupių, visagrūdžių miltų duona, kiti gaminiai ir kepiniai;
- geriamasis vanduo, nesaldintos žolelių arbatos, nesaldžios sultys;
- visi produktai, kurie paženklinti „Rakto skylutės“ simboliu;

*rekomenduojama duoti namuose prižiūrint suaugusiems, kad nebūtų užspringimo ir/ar alergijos pavojaus.

**rekomenduojama atsižvelgti į laikymo sąlygas ir kaip greitai bus suvartotas produktas/patiekalas.



SVARBI NAMIE SUVARTOJAMŲ UŽKANDŽIŲ ĮVAIROVĖ



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Iškilius klausimams, kreipkitės į jūsų įstaigą aptarnaujančią
mitybos specialistę:

Tel. +370 690 07069

El. p. daniele@sveikatosbiuras.lt ; inga@sveikatosbiuras.lt ; kornelija@sveikatosbiuras.lt.



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 31 19 71

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras