

INFORMACIJA APIE MOKINIŲ MAITINIMO PASIKEITIMUS

Nuo š. m. rugsėjo 1 d. sugriežtinti mokinių maitinimui keliami reikalavimai. Nauji pasikeitimai mokinių maitinime:

- Mokiniai maitinami vieną kartą per dieną, t.y. organizuojami pietūs (iš viso 5 kartus per savaitę). Jų metu mokiniams yra sudarytos sąlygos pavalgyti šilto maisto. Visi pietų patiekalai nurodyti einamosios savaitės valgiaraščiuose. Iš visų gaminamų pietų patiekalų per savaitę 3 patiekalai yra tausojantys arba augaliniai, o du – kitaip pagaminti;

Tausojantis patiekalas – tai maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje.

- vaikai kasdien gali gauti patiekalą iš **augalinės** kilmės maisto produktų;

Augalinės kilmės patiekalas – šaltas arba šiltas patiekalas, pagamintas be pieno produktų (sviesto, pieno, grietinės ir kt.), be kiaušinių, be mėsos, be žuvies – be jokio gyvūninės kilmės maisto.

- pietums patiekiami tik subalansuoti patiekalai, kuriuose yra ne tik baltymai, riebalai, angliavandeniai, bet ir vitaminai bei kitos vertingos maistinės medžiagos. Nuo šiol per pietus vaikai gauna mėsos, bent kartą per savaitę žuvies, ankštinių daržovių, o trečdalį pietų patiekalo sudaro daržovės. Nes svarbu, kad vaikas valgytų kuo įvairiau, gautų visų reikalingų maistinių medžiagų. Taip pat siekiama sumažinti maisto švaistymo problemą;

- mokinių maitinimui tiekiamuose maisto produktuose mažiau cukraus, druskos, daugiau skaidulinių medžiagų. Duona turi atitikti net tris kriterijus: cukrų kiekis ne didesnis nei 5 g, druskos ne daugiau nei 1 g, o skaidulinių medžiagų – ne mažiau nei 6 g šimte gramų. Pagal šį reikalavimą, vaikams negalima tiekti saldžių sausų pusryčių – leidžiamas cukraus kiekis iki 16 g/100 g. Iš vaikų meniu pradingo ir saldinti jogurtai, kurių cukraus kiekis viršija 10 g/100 g, o kiekvienais mokslo metais bus mažinama po 1 g pridėtinio cukraus jogurtuose, kol pasieks 5 g/100 g. **Perteklinis cukraus, druskos kiekis maiste kenkia sveikatai;**

- daržovių salotos negali būti maišomos su grietine, jos gardinamos šalto spaudimo nerafinuotais aliejais arba jogurtu. Jei vaikai valgys tik pietus, kasdien turi gauti ne tik trečdalį daržovių pietų lėkštėje, bet ir vaisių;

- nuo šių mokslo metų meniu negali sudaryti vien rafinuoti ryžiai, rafinuotų miltų makaronai ir kvietinių miltų gaminiai. Pirmenybė teikiama pilno grūdo produktams, įvairioms kruopoms, viso grūdo ruginei duonai, šviežiai, nešaldytai mėsai: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai. Neliko glaistytų varškės sūrelių, kremu ar glajumi gardintų saldžių gaminių, kotletų, karbonadų voliotų džiūvėsėliuose;

- gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais.

Dėmesio, Tėveliai!

atidžiau stebėti priešpiečių dėžutės turinį, kurį ruošiate savo vaikams. Maistas turi būti ne tik saugus, bet ir kokybiškas, nedėti draudžiamų maisto produktų su iš dalies hidrintais riebalais, per dideliu cukraus kiekiu. Negalima vaikams dėti saldainių, šokolado, pieno produktų ar konditerinių gaminių su glaistu, rūkytų mėsos ar žuvies gaminių, traškučių, kramtomosios gumos.

Daugiau informacijos 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-
<https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/558922c146d111e88151f16ae94c33e2>