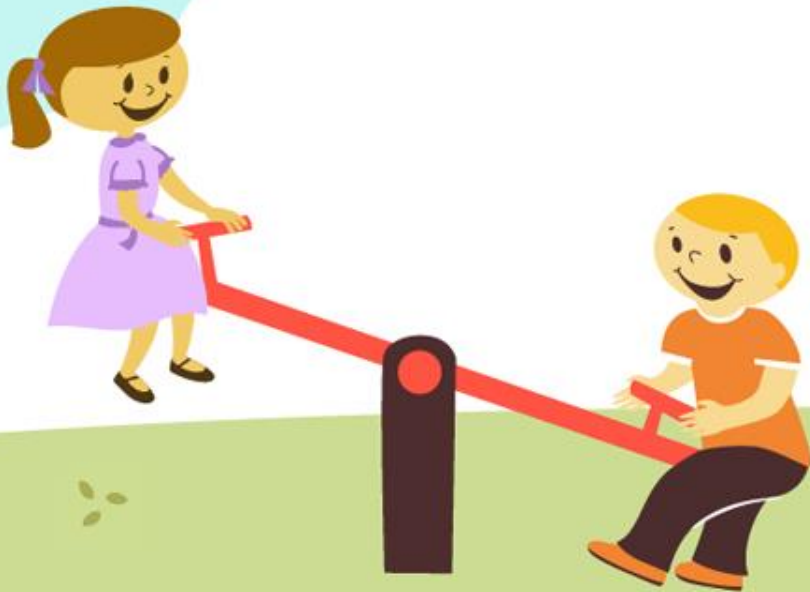


Raudondvario lopšelis – darželis „Vyturėlis“

1-3 m. ir 4-7 m. amžiaus vaikų mityba

Parengė dietistė Lina Dzevyžienė



Tinkamas maitinimasis!



Vaikams rekomenduotini patiekalai

- Tausojantys – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje arba garuose, troškintas, pagamintas konvekciniėje krosnyje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.
- Augaliniai – bent vienas patiekalas per dieną vaiko mityboje turi būti iš augalinės kilmės produktų.
- Sveikatai palankūs – pagaminti naudojant kokybiškus, šviežius produktus, kurių sudėtyje nėra neleistinų vaikų mityboje priedų, konservantų, dažiklių.



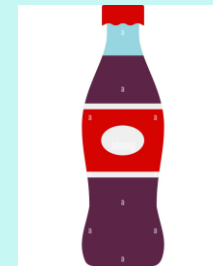


Draudžiami maisto produktai



Vaikų maitinimui mokyklose draudžiamos naudoti 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, alyvpalmių aliejumi;
- kramtomoji guma;
- gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai;
- maisto produktai, papildyti B grupės vitaminais;
- nealkoholinis alus, sidras ir vynas;



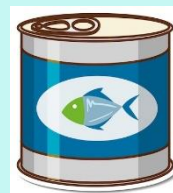


Draudžiami maisto produktai



Vaikų maitinimui mokyklose draudžiamos naudoti šios maisto produktų grupės:

- gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto;
- cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai);
- kisieliai;
- arbata, kurioje yra pluoštinių kanapių dalių (išskyrus sėklas);
- sultinių, padažų koncentratai;
- padažai su spirgučiais;
- šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos ir žuvies gaminiai
- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai;
- strimelės, pagautos Baltijos jūroje;
- nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;



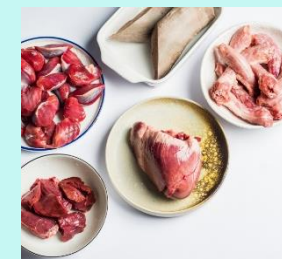


Draudžiami maisto produktai



Vaikų maitinimui mokyklose draudžiamos naudoti šios maisto produktų grupės:

- 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.



Sveikos mitybos lėkštė





Rekomenduojami maisto produktai



Vaikams maitinti rekomenduojami šie maisto produktai:

1. Daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai:

- Tiekiamos kuo įvairesnės daržovės ir vaisiai;
- Pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms ir vaisiams;
- Vaikams patiekiamos taip, kad galėtų sukramtyti.

2. Grūdiniai produktai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai):

- Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams, tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai;
- Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų;
- Pirmenybė teikiama viso grūdo ruginei duonai.

3. Ankštiniai ir ankštinės daržovės:

- Ikimokyklinio amžiaus vaikams pirmenybė teikiama tiekiant trintus ankštinius ar ankštines daržoves;
- Patiekalai iš ankštinių ir ankštinių daržovių tiekiami ne mažiau kaip 2 kartus/sav.





Rekomenduojami maisto produktai



4. Pienas ir pieno produktai, kiaušiniai:

- Rauginti pieno gaminiai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti;
- Vartoti tiekiamas ne didesnio nei 2,5% riebumo pasterizuotas pienas;
- Varškė tiekama šviežia arba patiekaluose;
- Kiaušiniai patiekiami virti arba patiekaluose.



5. Mėsa ir jos produktai:

- Pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsei: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai;
- Kur įmanoma, riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis.



6. Žuvis ir jos produktai:

- Pakaitomis tiekama riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis;
- Jei rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekama malta.





Rekomenduojami maisto produktai



7. Aliejus ir riebalai:

- Šaltųjų patiekalų gaminimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.);
- Kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus;
- Gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais.

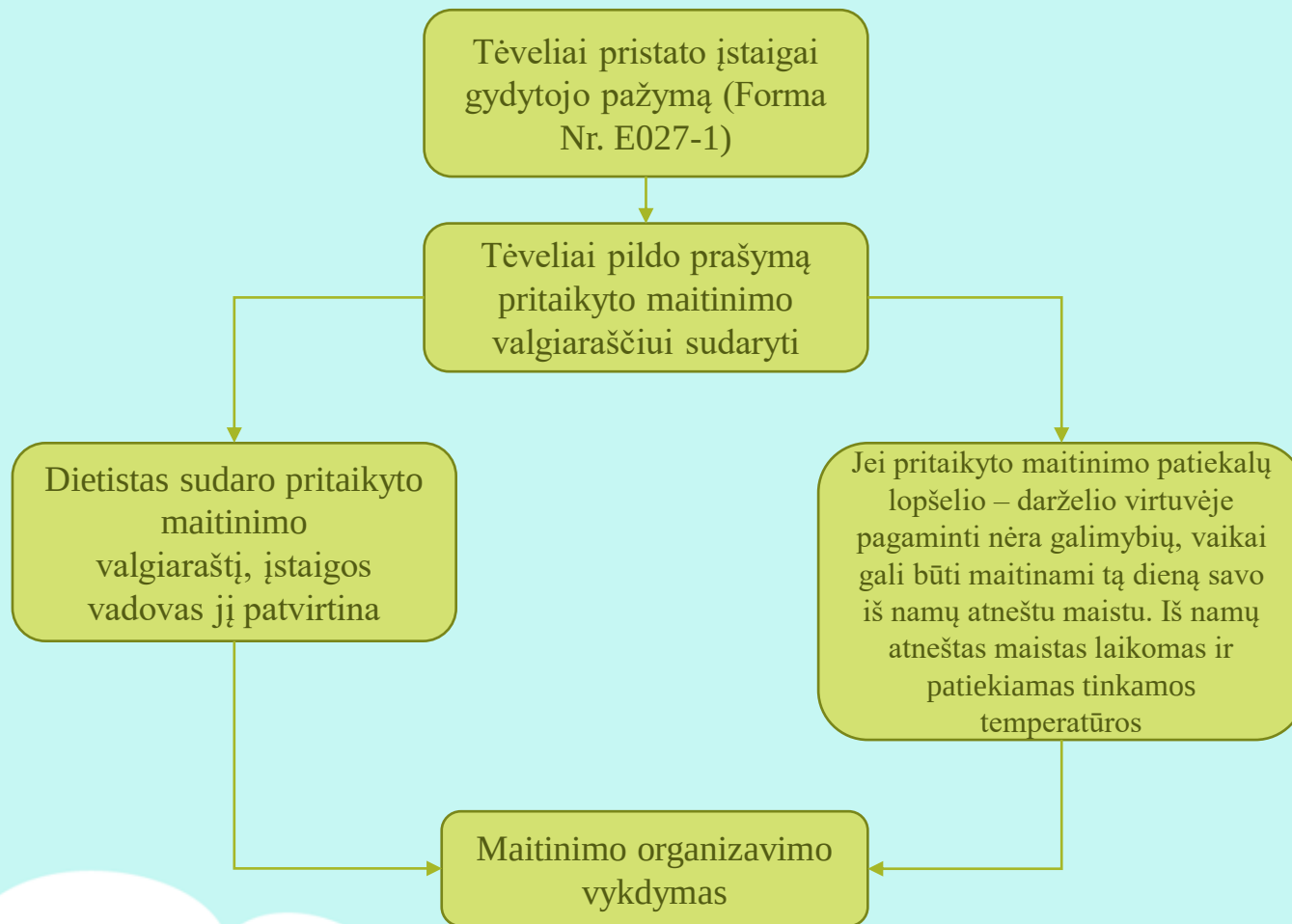


8. Gėrimai, arbata:

- Pirmenybė teikiama geriamajam vandeniui;
- Su patiekalais gėrimai, kuriuose yra pridėtinių cukrų, netiekiami;
- Arbatžolių ir (ar) žolelių arbata ruošiama 1g/1l koncentracijos.



Ką reikia žinoti, jei Jūsų vaikui reikalingas pritaikytas maitinimas



Dēkojame uŹ Jūsų dēmesį!

Gaminkite, juokitės, bendraukite, mėgaukitės maistu, būkite
drauge su pačiais artimiausiais!

