

Maistas vaikų priešpiečių dėžutėse

Rugsėjo 1 d. įsigalioja naujos rekomendacijos dėl vaikų maitinimo organizavimo. Viena iš jų – vaikams rekomenduojama nešti sveikus užkandžius į mokyklas ar darželius (įskaitant šventes ir gimtadienius) ir vengti maisto produktų, kuriais neleidžiama prekiauti mokyklos valgykloje, bufete ar maisto pardavimo automatuose. Tai produktai, turintys daug cukraus, sočiųjų riebalų, transriebalų, druskos, kancerogenų, kofeino, kai kurių maisto priedų, toksiškų ar kitokių vaikų sveikatai nepalankių medžiagų bei menkaverčių sudedamųjų dalių. Tyrimai, atlikti Lietuvoje rodo, kad pvz., cukraus vaikai suvartoja net 4 kartus daugiau nei rekomenduoja PSO normos. Akivaizdu, kad tokia mityba yra viena iš svarbiausių spartaus cukrinio diabeto, nutukimo ir kitų ligų plitimo šalyje priežasčių. Saugant vaikų sveikatą svarbu mažinti kai kurių nepageidaujamų medžiagų kiekius maisto produktuose. Tą daro visos ES šalys, taip elgtis rekomenduoja PSO ir Europos institucijos, atsakingos už sveikatą. Tėvų ir pedagogų pareiga - ugdyti vaikus maitintis sveikiau.

Tėvų pageidavimu skelbiame **nepageidaujamų** produktų mokykloje sąrašą:

- 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; rūkyta žuvis;
- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai; strimelė (silkė), 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;
- maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys Tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų.

Į mokyklą **rekomenduojame** nešti:

- 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 paženklinėti „Rakto skylutės“ simboliu;

Svarbu – produktų įvairovė!

Visas Vaikų maitinimo tvarkos aprašo tekstas skelbiamas čia:

<https://e-tar.lt/portal/lt/legalAct/a8d14e5046e311e8ade598b2394a491d/WFTAPqyxls>

Informacijos šaltinis: Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija