

REKOMENDACIJOS SOCIALINĖS GLOBOS ĮSTAIGŲ VALGIARAŠČIŲ SUDARYMUI

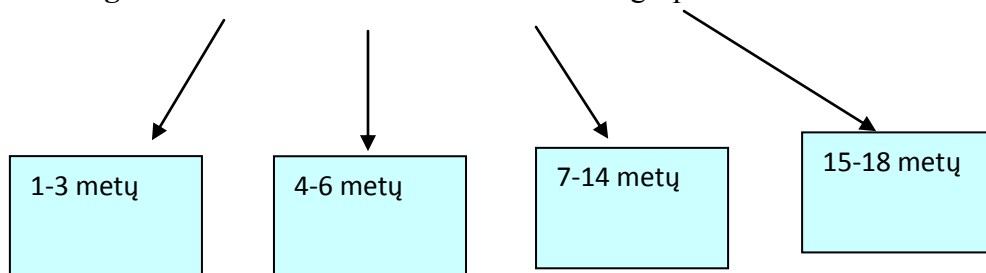
Socialinių globos įstaigų vaikų maitinimui valgiaraščiai rengiami ir derinami remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymo Nr.V-964 „**Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo**” reikalavimais (SAM tvarkos aprašas); Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V-836 „**Dėl Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr. 510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ pakeitimo**“ reikalavimais; Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2007 m. gruodžio 29 d. įsakymo Nr. V-1090 „**Dėl rekomenduojamų maisto produktų paros normų socialinę globą gaunantiems asmenims patvirtinimo**“ reikalavimais ir naujai įsigaliojusio **Valstybinės maisto ir veterinarijos tarnybos direktoriaus 2015 m. birželio 22 d. įsakymo Nr. B1-610 „Dėl Vaikų ugdymo įstaigų, vaikų socialinės globos įstaigų ir vaikų poilsio stovyklų valgiaraščių derinimo tvarkos aprašo patvirtinimo**“ reikalavimais (VMVT aprašas).

Valgiaraštis – patiekiamų dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašas.

- ✓ Vaukų socialinėje globos įstaigoje vaikai turi gauti pavalgyti **šilto maisto**.

Šiltas maistas – maistas, patiekiamas kaip karštas patiekalas, iki patiekimo vartoti laikomas ne žemesnėje kaip +68 °C temperatūroje.

- ✓ **Valgiaraščiai sudaromi** keturioms amžiaus grupėms



- ✓ **Vaikai iki 1 amžiaus** metų maitinami pagal individualiai kiekvienam vaikui pritaikytus valgiaraščius, sudaromus kas mėnesį pagal pateiktas gydytojo rekomendacijas.
- ✓ **Vaikų socialinės globos įstaigose**, išskyrus šeimynas, vaikų globos įstaigos šeimynas ir vaikų su negalia dienos socialinės globos centrus, maistą gaminančius atskirose virtuvėse, valgiaraštis sudaromas ne trumpesniai kaip 10 dienų laikotarpiui.
- ✓ Vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5-4 val.
- ✓ Gydytojui raštu rekomendavus galima skirti maisto papildų ar vitaminizuoti maistą atsižvelgiant į vaikų amžių.
- ✓ Vaikams pagal gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1/a), turi būti numatomas **pritaikytas maitinimas**.

Pritaikytas maitinimas – toks maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtus, vaiko (asmens) individualius maistinių medžiagų ir energijos poreikius, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

- ✓ Valgiaraščių paros energinė ir maistinė vertė gali nukrypti nuo normos iki **dešimt procentų**, o 10 dienų energinės ir maistinės vertės nuokrypio vidurkis – iki **penkių procentų**.

Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos vaikams

Amžius	Lytis	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g
1-3 m.		1200	30-60	33-47	135-180
4-6 m.		1500	38-75	42-58	169-225
7-10 m.		1700	43-85	47-66	191-255
11-14 m.	Berniukai	2200	55-110	61-86	248-330
	Mergaitės	2000	50-100	56-78	225-300
15-18 m.	Berniukai	2800	70-140	78-109	315-420
	Mergaitės	2400	60-120	67-93	270-360

Rekomenduojamo paros maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas

	Rekomenduojamas maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas (proc.)	Energinė vertė (kcal)			
		1-3 metų	4-6 metų	7-14 metų	15–18 metų
Pusryčiai	20-25	240-300	300-375	340-550	480-700
Priešpiečiai ar pavakariai*	10-15	120-180	150-225	170-330	240-420
Pietūs	30-40	360-480	450-600	510-880	720-1120
Vakarienė	20-25	240-300	300-375	340-550	480-700
Paros	100	1200	1500	1700-2200	2400-2800

*Gali būti organizuojami priešpiečiai ir pavakariai. Tuomet jų bendras kaloringumas turi sudaryti 10–15 proc.

✓ **Valgiaraščiuose patiekiami:**

patiekalų pavadinimai, receptūrų numeriai, patiekalų išeiga (g), maistinė (baltymai, riebalai, angliavandeniai (g) ir energinė vertė (kcal).

Patiekalo pavadinimas	Rp. Nr.	Išeiga	Patiekalo maistinė vertė, g			Energinė vertė, kcal
			baltymai, g	riebalai, g	angliavandeniai, g	

✓ Valgiaraščiuose nurodytų patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose turi būti nurodyti:

- naudojami maisto produktai,
- maisto produktų sudėtis,
- bruto ir neto kiekiai (g),
- gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepimas ir pan.),
- trukmė,
- temperatūros režimai.

✓ **Mokinių maitinimo valgiaraščiai sudaromi (pasirinktinai):**

1. Pagal patiekalų receptūrų pavyzdžius, pateiktus [www.smlpc.lt/lt/mityba ir fizinis aktyvumas/mityba](http://www.smlpc.lt/lt/mityba_ir_fizinis_aktyvumas/mityba).
2. Pagal juridinių ar fizinių asmenų parengtus ir su LR Sveikatos apsaugos ministerija raštu suderintus patiekalų receptūrų rinkinius (rinkinyje turi būti pateiktas LR Sveikatos apsaugos ministerijos suderinimo raštas) ar jų ir SAM Tvarkos aprašo 44.1 papunktyje pateiktų receptūrų kombinacijas:
 - Šiaulių rajono savivaldybės Švietimo paslaugų centro specialistė Aldona Bičiušienė. „Perspektyviniai valgiaraščiai. Technologinės kortelės“;
3. Savarankiškai maitinimo paslaugos teikėjo, vadovaujantis VMVT aprašo ir SAM tvarkos aprašo reikalavimais.
4. Pagal gydytojo raštiškas rekomendacijas dėl pritaikyto maitinimo.

Jeigu valgiaraščiai sudaryti pagal **1 ir 2 punktus**, jų tituliniame lape turi būti nurodytas:

- Vaikų ugdymo įstaigos, kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimas, darbo laikas, valgiaraščio laikotarpis ir vaikų amžiaus grupė;
- Kiekvienas lapas turi būti patvirtintas maitinimo paslaugas teikiančios įmonės ir vaikų ugdymo įstaigos vadovo ar jo įgalioto asmens parašais.

Jeigu valgiaraščiai sudaryti pagal **3 punktą**, dėl jų derinimo reikia kreiptis į VMVT teritorinį padalinį ir pateikti šių dokumentų originalus:

- nustatytos formos prašymą (VMVT aprašo 1 priedas);
- nustatytos formos valgiaraštį (VMVT aprašo 2 priedas):
 - turi būti sudarytas kiekvienai amžiaus grupei atskirai;
 - kiekvienas patiekalas (pagrindinis patiekalas, padažas, garnyras ir t. t.) turi būti nurodytas atskirai;
 - nurodytų patiekalų pavadinimai turi būti aiškūs ir suprantami. Rekomenduojama atsisakyti simbolinių patiekalų pavadinimų, tokių kaip „Gaidelio“ salotos (geriau – morkų ir obuolių salotos), „Trakų“ suktinukai (geriau – kiaulienos ir vištienos suktinukai) ir pan.;
 - reikia nurodyti tikslią pagrindinio patiekalo išėigą – pagrindinio patiekalo pavadinime turi būti aiškiai nurodytos pagrindinės patiekalo sudedamosios dalys (pvz., daržovių troškiny su dešrelėmis 100/100, bulvių plokštainis su kalakutų šlaunelių mėsa 188/62);
 - turi būti nurodytas savaitės, savaitės dienos, kiekvieno maitinimo laikas;
 - kiekvienas valgiaraščio lapas turi būti sunumeruotas ir patvirtintas maitinimo paslaugas teikiančios įmonės ir ugdymo įstaigos vadovų parašais bei spaudu;
 - tituliniame lape reikia įrašyti socialinės globos įstaigos, kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimą, darbo laiką, valgiaraščio laikotarpį ir vaikų amžiaus grupę;
 - įrašai turi būti aiškūs, be braukymų ar taisymų.

Maitinimui vaikų socialinės globos įstaigose draudžiama tiekti šias maisto produktų grupes:

- ✓ sūrūs gaminiai (kuriuose druskos daugiau kaip 1 g/100 g; sūryje ir mėsos gaminiuose – daugiau kaip 1,7 g/100 g);
- ✓ maisto produktai bei kramtomoji guma su maisto priedais (Tvarkos aprašo 3 priedas);
- ✓ gėrimai, kurių sudėtyje pridėtinio cukraus daugiau kaip 5 g/100 g;
- ✓ energiniai gėrimai;
- ✓ mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai;
- ✓ maistas, pagamintas iš genetiškai modifikuotų organizmų arba maistas, į kurio sudėtį įeina GMO;
- ✓ maisto produktai, neatitinkantys SAM Tvarkos aprašo 4 priede nustatytų kokybės reikalavimų;
- ✓ maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.



Rūkyti mėsos gaminiai tiekiami ne dažniau kaip kartą per savaitę.

Vaikams maitinti rekomenduojami šie maisto produktai:

- daržovės, bulvės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai,
- sultys, išskyrus citrusinių vaisių ir vynuogių (pageidautina šviežiai spaustos);
- grūdiniai (duonos gaminiai, kruopų produktai) ir ankštiniai produktai;
- pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti);
- nemalta liesa mėsa, liesos mėsos produktai (neužšaldyti);
- žuvis ir jos produktai (neužšaldyti);
- aliejus;
- kiaušiniai;
- geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo (negazuoti).

Maisto produktus **rekomenduojama tiekti užaugintus ar pagamintus Lietuvoje**, iš ekologinės gamybos ūkių ar išskirtinės kokybės produktų gamintojų, paženklintus simboliu „Rakto skylutė“

Patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai:

- ❖ patiekiamas maistas turi būti kokybiškas, įvairus ir atitikti saugos reikalavimus;
- ❖ patiekiamas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Virtuvėse, kur yra galimybės tik pašildyti maistą, šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą leidžiama patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą;
- ❖ kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduotina sezoninių, šviežių. Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami atskiro maitinimo metu;
- ❖ tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus ir užkandžius (reikalavimas netaikomas pritaikyto maitinimo valgiaraščiams);
- ❖ gaminant maistą neturi būti naudojami maisto produktai, kuriuose yra maisto priedų nurodytų SAM tvarkos aprašo 3 priede;
- ❖ 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);
- ❖ jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ar žuvis ir virtuvėje yra sąlygos ją sumalti, ji turi būti malama patiekalo gaminimo dieną;
- ❖ karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamos daržovės ar vaisiai arba jų salotos;
- ❖ rekomenduojama, atsižvelgiant į sezoniškumą keisti patiekalus (pvz., raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.);
- ❖ maisto paruošimas ir patieklių įvairumas turi atitikti vaikų amžių ir sveikos mitybos rekomendacijas (www.smlpc.lt/matodine_medziaga).

Literatūra apie maisto produktų sudėtį:

1. Sučilienė S, Abaravičius A, Kadziauskienė K, Barzda A, Bartkevičiūtė R. ir kt. **Maisto produktų sudėtis**. Respublikinis mitybos centras. Vilnius 2002.
2. Barzda A, Olechnovič M, Bartkevičiūtė R, Abaravičius A, Stukas R ir kt. **Patiekalų sudėtis, maistinė ir energinė vertė**. Vilnius 2005.

Rekomenduojamos maisto produktų paros normos socialinę globą gaunantiems vaikams

Produktų grupių pavadinimas	Vidutinis kiekis (neto, g) 1 globotiniui			
	1–3 metų amžiaus	4–6 metų amžiaus	7–14 metų amžiaus	15–18 metų amžiaus
1. Duonos ir pyrago gaminiai, grūdų produktai (ruginė, kvietinė duona, batonai, miltai, makaronai ir kt.)	105	140	200	260
2. Kruopos ir ankštinės kultūros	24	35	55	60
3. Bulvės	130	200	300	350
4. Daržovės	140	240	450	470
5. Vaisiai ir sultys	246	256	380	392
6. Mėsa ir mėsos gaminiai	55	70	90	110
7. Pienas ir pieno produktai (pienas, kefyras, jogurtas, varškė ir varškės sūriai, fermentiniai sūriai, grietinė, sviestas ir kt.)	594	363	384	398
8. Kiaušiniai	20	40	40	40
9. Žuvis ir žuvies produktai	20	40	65	70
10. Cukrus, medus, uogienės ir konditerijos gaminiai	47	80	90	110
11. Augalinis aliejus ir majonezas	8	15	20	30
12. Joduota druska	2	3	5	5