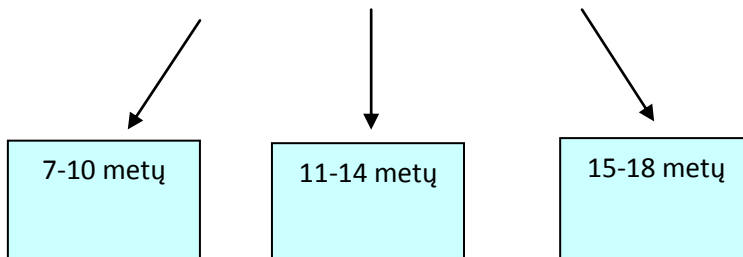


## REKOMENDACIJOS VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMUI POILSIO STOVYKLOSE (TEIKIANČIOMS APGYVENDINIMO PASLAUGAS)

**Vaikų poilsio stovyklų** vaikų maitinimui valgiaraščiai rengiami ir derinami remiantis Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. rugsėjo 7 d. įsakymu Nr. V-765 „Dėl Lietuvos higienos normos HN 79:2010 "Vaikų poilsio stovykla. **Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai" patvirtinimo**“ reikalavimais; Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymo Nr.510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ 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.

✓ **Valgiaraščiai sudaromi trimis amžiaus grupėms**



Jeigu stovykla organizuojama jaunesnio amžiaus vaikams, valgiaraščiai yra sudaromi atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakyme Nr.510 „Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ nurodytas normas.

- ✓ Esant poreikiui rekomenduojama numatyti pritaikytą maitinimą (atsižvelgiant į gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1/a)).

**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.

**Atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas vaikams bei vaikų fiziologinius ypatumus ir sveikos mitybos principus, poilsio stovyklose vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip 4 kartus per dieną, kas 3,5–4 valandas.**

#### **Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos vaikams**

Amžius	Lytis	Energija, kcal	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g
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

### Rekomenduojamas paros maisto raciono kaloringumo paskirstymas

	Rekomenduojamas maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas (proc.)	Energinė vertė (kcal.)		
		7-10 metų	11-14 metų	15-18 metų
Pusryčiai	20-25	340-425	400-550	480-700
Priešpiečiai ar pavakariai*	10-15	170-255	200-330	240-420
Pietūs	30-40	510-680	600-880	720-1120
Vakarienė	20-25	340-425	400-550	480-700
Paros	100	1700	2000-2200	2400-2800

\*Gali būti organizuojami priešpiečiai ir pavakariai, tada 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.

Vaikų maitinimo valgiaraščiai poilsio stovykloje rengiami savarankiškai maitinimo paslaugos teikėjo, vadovaujantis **VMVT aprašo** ir Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2010 m. rugsėjo 7 d. įsakymo Nr. V-765 „Dėl Lietuvos higienos normos **HN 79:2010 "Vaikų poilsio stovykla. Bendrieji sveikatos saugos reikalavimai"** patvirtinimo“ reikalavimais.

Dėl valgiaraščių 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 išeią – 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;
  - tituliname lape reikia įrašyti vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas), kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimą, darbo laiką, valgiaraščio laikotarpį ir vaikų amžiaus grupę;
  - įrašai turi būti aiškūs, be braukymų ar taisymų.

Jeigu valgiaraštis sudarytas pagal gydytojo išduotus vaiko sveikatos pažymėjimą (Forma Nr. 027-1/a) (pritaikyto maitinimo), VMVT teritoriniam padaliniam reikia pateikti laisvos formos prašymą, kuriame nurodoma vaikų amžiaus grupė bei maisto produktai, kurių vaikas (-ai) negali vartoti.

Dokumentus, patvirtintus atsakingo ar įgalioto asmens parašu, VMVT teritoriniam padaliniumi galima pateikti paštu, el. paštu, per kontaktinį centrą arba tiesiogiai.



**Pasikeitus suderintiems valgiaraščiams**, jie turi būti pakartotinai derinami su atitinkamu VMVT teritoriniu padaliniu. Atliekant nereikšmingus keitimus, pvz., pakeitus vieną tos pačios maisto produktų grupės produktą ar patiekalą kitu, kai jo maistinė ir energinė vertė išlieka tokia pati, pakartotinai valgiaraščio derinti nereikia.

### **Vaikų maitinimui poilsio stovyklose draudžiamos tiekti šios maisto produktų grupės:**

- ✓ subproduktai (inkstai, kepenys, smegenys, plaučiai);
- ✓ grybai;
- ✓ konditerijos gaminiai su kremu;
- ✓ gazuoti gėrimai;
- ✓ energiniai gėrimai;
- ✓ bulvių traškučiai ir kiti riebaluose virti gaminiai;
- ✓ nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai, žlėgtainiai; šaltiena;
- ✓ mechaniškai atskirta mėsa ir jos gaminiai;
- ✓ genetiškai modifikuotas maistas ar genetiškai modifikuotų sudedamųjų dalių turintys produktai.



**Draudžiama imti į žygius greitai gendančius produktus.**

### **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 rekomendacijos:**

- ❖ patiekiamas maistas turi būti kokybiškas, įvairus ir atitikti saugos reikalavimus;
- ❖ patiekiamą maistą rekomenduojame gaminti ir pateikti tą pačią kalendorinę dieną;
- ❖ kiekvieną dieną patiekti daržovių ir vaisių rekomenduotina sezoninių, šviežių;
- ❖ tas pats patiekalas neturėtų būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę (išskyrus gėrimus ir užkandžius);
- ❖ jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ir žuvis ir virtuvėje yra sąlygos ją sumalti, rekomenduojama ją malti patiekalo gaminimo dieną;
- ❖ karštas pietų patiekalas turėtų būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu patiekti daržovių, vaisių arba jų salotų.

**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.