

REKOMENDACIJOS VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMUI POILSIO STOVYKLOSE (TEIKIANČIOMS APGYVENDINIMO PASLAUGAS)

Vaikų poilsio stovyklų vaikų maitinimui valgiaraščiai rengiami vadovaujantis:

- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr.V-964 „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo“ patvirtintu **Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašu** (toliau – Tvarkos aprašas);
- Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymu 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“ patvirtintomis **Rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis**.

Sąvokos

Valgiaraštis – patiekiamų dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašas.

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

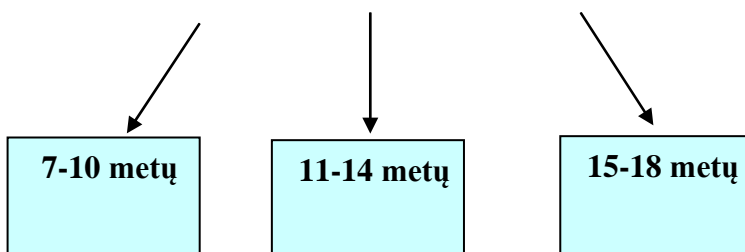
Patiekalas – paprastai vienoje lėkštėje patiekiamas vartoti šaltas ar šiltas maistas.

Pritaikytas maitinimas - maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtų, asmens individualių maisto medžiagų ir energijos poreikių patenkinimą, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

Tausojantis patiekalas – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. **Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.**

Augalinės kilmės patiekalas – patiekalas pagamintas **tik** iš augalinės kilmės produktų (pvz.: makaronai be kiaušinių, košė be sviesto).

✓ Valgiaraščiai sudaromi trims 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).
- ✓ 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 kas 3,5–4 valandas.
- ✓ Žygio metu vaikai turi būti aprūpinti maistu ir geriamuoju vandeniu. Į žygį draudžiama imti greitai gendančius maisto produktus.
- ✓ Jei poilsio stovykloje vaikai kasdieną intensyviai sportuoja, šiems vaikams valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į padidėjusį energijos poreikį.

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 pasiskirstymas

	Rekomenduojamas maisto raciono kaloringumo pasiskirstymas (proc.)	Energinė vertė (kcal.)		
		7-10 metų	11-14 metų	15-18 metų
Pusryčiai	20-25	323-446	380-578	456-735
Pietūs	30-35	484-625	570-809	684-1176
Vakarienė	20-25	323-446	380-578	456-735
Priešpiečiai, pavakariai ir (ar) naktipiečiai	Po 10	162-179	190-231	228-294
Paros		1615-1785	1900-2310	2280-2940

*skaičiuota su 5 proc. paklaida

✓ Valgiaraščiuose nurodomi:

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.

- Poilsio stovyklose **valgiaraščiai** sudaromi **ne mažiau kaip 5 kalendorinių dienų** laikotarpiui;
- **Valgiaraštis** 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 troškinys 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 (išskyrus titulinį) ir **patvirtintas maitinimo paslaugas** teikiančios įmonės ir ugdymo įstaigos **vadovų** parašais bei spaudu;
- **Tituliniame** lape reikia įrašyti vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas), kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimą, adresą, darbo laiką, valgiaraščio laikotarpį ir vaikų amžiaus grupę;
- Įrašai turi būti aiškūs, be braukymų ar taisymų.

Vaikų maitinimui poilsio stovyklose draudžiamos tiekti šios maisto produktų grupės:

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- 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;
- rūkyta žuvis;
- strimelė, 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 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.

Vaikams maitinti rekomenduojami šie maisto produktai:

- daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai;
- grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai);
- ankštinės daržovės;
- pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti);
- kiaušiniai;
- liesa mėsa (neužšaldyta);
- žuvis ir jos produktai (neužšaldyti);
- aliejai;
- turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis;
- geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo.

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;
- pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;
- kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduotina sezoninių, šviežių. Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami atskiro maitinimo metu;
- patiekiamas šiltas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą nuo jų pagaminimo patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą leidžiama bendrojo ugdymo programas įgyvendinančiose įstaigose ir poilsio stovyklose, kurių virtuvėse yra galimybės tik pašildyti maistą;
- pienas ir kiti gėrimai vaikams neteikiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C;
- tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus, garnyrus ir šaltus užkandžius (reikalavimas netaikomas pritaikyto maitinimo valgiaraščiams), ir atsižvelgiant į Tvarcos aprašo 7 priedo reikalavimus;
- kiekvieną dieną turi būti patiektas patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų;
- daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio;
- valgymo metu ant stalų neturi būti padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių;
- 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, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamas daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras. Šis reikalavimas netaikomas patiekalams iš augalinės kilmės maisto produktų;
- rekomenduojama, atsižvelgiant į sezoniskumą keisti patiekalus (pvz., raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.);
- maistas turi būti patiekiamas estetiškai;
- vaikams turi būti sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (rekomenduojama kambario temperatūros, pvz., pilstomo iš geriamajam vandeniui skirtų indų, talpų, automatų ir pan.).

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.