**VAIKŲ MITYBOS ORGANIZAVIMAS UGDYMO ĮSTAIGOSE**

**Mieli tėveliai**, norime priminti, kad, vaikų ugdymo įstaigose maitinimas organizuojamas ir vykdomas pagal Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2011 m. lapkričio 11 d. įsakymu Nr. V-964 patvirtintą ,,Maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašą". Šio Tvarkos aprašo tikslas – sudaryti sąlygas palankiai vaikų mitybai, užtikrinti geriausią maisto saugą ir kokybę, patenkinti vaiko maisto medžiagų fiziologinius poreikius, ugdyti sveikatos mitybos maisto medžiagų fiziologinius poreikius, ugdyti sveikatos mitybos įgūdžius.

**Šiuo metu pagal galiojančius teisės aktus vaikų maitinimui ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir mokyklose draudžiamos tiekti 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;
* 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;
* šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;
* rūkyta žuvis, konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai, 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 genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO;
* maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

Darželyje vaikai maitinami ne mažiau kaip 3 kartus per dieną šiltu maistu, tą pačią dieną pagamintu, kuris estetiškai patiekiamas. Taip pat papildomai gauna vaisių ir pieno produktų (jei dalyvauja pieno ir vaisių programoje), todėl neštis užkandžius tikrai nėra būtina – tai skatina nereguliarios ir nesubalansuotos mitybos įpročius, nuolatinį užkandžiavimą.

**Jeigu visgi vaikams norite įdėti maisto, tuomet REKOMENDUOJAMA neštis sveikus užkandžius į lopšelį - darželį (įskaitant šventes ir gimtadienius):**

* daržovės, šakniavaisius, vaisius, uogas ir jų nesaldintus gaminius;
* 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 mėsa, paukštiena, žuvis ar ankštinės daržovės, nesaldūs pyragai su vaisiais, uogomis, želė ar mėsa;
* rupių, visagrūdžių miltų duona, kiti gaminiai ir kepiniai;
* geriamasis vanduo, nesaldintos žolelių arbatos, nesaldžios sultys;
* visi produktai, kurie paženklinti „Rakto skylutės“ simboliu;
* ar kitų vaikų sveikatai palankių užkandžių.

**Mokykite vaikus rinktis sveikus maisto produktus, nemaitinkite jų labai riebiais patiekalais, nepratinkite piktnaudžiauti saldumynais, kaip užkandžius duokite vaikams šviežių vaisių, daržovių, jogurto, grūdinių produktų. Tinkamai suformuoti mitybos įpročiai vaikui išliks visą gyvenimą.**



Parengė visuomenės sveikatos specialistė,

vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje

Oksana Voronkova