

Nauji valgiaraščiai ikimokyklinėse įstaigose

2018 m. sausio 1 d. įsigaliojo naujos Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos (Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 2016 m. birželio 23 d. įsakymas 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, <https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/4bd890f0428011e6a8ae9e1795984391>). Kretingos rajono ikimokyklinio ugdymo įstaigose nuo šių metų pradžios vaikams maitinimas pradėtas teikti pagal naujus valgiaraščius.

Naujuosius perspektyvinius valgiaraščius atsižvelgiant į visus teisės aktus, Pasaulio sveikatos organizacijos pateikiamas sveikos mitybos rekomendacijas parengė visuomenės sveikatos biuro dietistė. Naujojo valgiaraščio tikslas – užtikrinti sveikatai palankią vaikų mitybą, kad būtų patenkinti vaikų maisto medžiagų fiziologiniai poreikiai, ugdomi sveikos mitybos įgūdžiai. Visose Kretingos rajono ugdymo įstaigose sudarytas vienodas 15 dienų perspektyvinis valgiaraštis.

Pagal naujus valgiaraščius tas pats patiekalas nebus tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę.

Pusryčių pagrindą sudaro pilnavertės grūdinės kultūros patiekalai (įvairių kruopų košės, pagardintos šaldytomis uogomis be pridėtinio cukraus, bei sveikatai palankiais riebalais – sviestu, ypač tyras alyvuogių aliejus, kiti nerafinuoti augalinės kilmės aliejai). Pusryčių meniu nebeliko sausų pusryčių dėl didelio kiekio cukraus.

Naudojama liesesnė mėsa ar liesesnės jos dalys. Valgiaraštyje yra patiekalų, pagamintų iš įvairios mėsos (jautienos, kalakutienos, vištienos, kiaulienos), kurios kiekis parinktas siekiant užtikrinti vaiko poreikius.

Nėra pramoniniu būdu perdirbtos mėsos ir jos gaminių (dešrelės, dešros).

Daugiau daržovių, vaisių, uogų. Daržovės tiekiamos šviežios, raugintos, troškintos, virtos. Uogos ir vaisiai – šaldyti. Būtina atsižvelgti į sezoniskumą.

Balta duona keičiama į ruginę ar pusruginę, kuri, teigiama, yra gerokai vertingesnė sveikatai.

Nėra saldintų gėrimų, vietoj jų – vanduo su citrina ar apelsinu, žolelių, arbatžolių arbatos be cukraus, nesaldinti kompotai. Pagal sumažintas normas pridėtinio cukraus kiekis turi būti ne daugiau, kaip 5g/100g (patiekiamuose patiekaluose ir gėrimuose).

Didžioji dalis patiekalų yra tausojantys (troškiniai, patiekalai kepti garuose konvekciniėje krosnėje, orkaitėje, kepimo popieriuje ar folijoje, maistas virtas vandenyje). Šie būdai padeda išsaugoti maistinę vertę ir patiekalai neužteršiami kancerogeninėmis medžiagomis.

Atsiradus naujam valgiaraščiui:

- Vaikai valgys įvairų maistą;
- Kelis kartus per dieną valgys daržovių/vaisių;
- Per dieną valgys pilno grūdo duonos, kruopų, makaronų ar bulvių;
- Valgys liesą mėsą, ankštines daržoves, žuvį, paukštieną;
- Vartos liesą pieną ir liesus pieno produktus.

Jei turite klausimų dėl naujų perspektyvinių valgiaraščių, kreipkitės į Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biurą el. paštu dietiste@kretingosvsb.lt