

PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĖ

Į MOKYKLĄ REKOMENDUOJAMA NEŠTIS:

- Daržovės, šakniavaisiai, vaisiai, uogos ir jų nesaldinti gaminiai;
- Ankštinių, sėklų, kruopų, riešutų nesaldinti nesūdyti gaminiai, pusryčių dribsniai;
- Pienas ir nesaldinti jo gaminiai (varškė, kefyras, pasukos, jogurtai ir pan.);
- Kiaušiniai; nerūkyta, liesa, balta mėsa; žuvis ir jų nesūrūs gaminiai;
- Nesaldūs pyragai su vaisiais, uogomis, žėlė ar mėsa;
- Rupių, visagrūdžių miltų duona, kiti gaminiai ir kepiniai;
- Geriamasis vanduo, nesaldintos žolelių arbatos, nesaldžios sultys;
- Visi produktai, kurie paženklinėti „Rakto skylutės“ simboliu.



Svarbu – produktų įvairovė!

Užkandžių dėžutėje turi būti kuo daugiau grynų maisto produktų, turinčių angliavandenių, riebalų, baltymų ir vitaminų, skaidulinių ir mineralinių medžiagų

Simbolio „**Rakto skylutė**“ tikslas – padėti vartotojams lengviau išsirinkti maisto produktus tarp kitų tos pačios grupės maisto produktų. Tai įprasti produktai, tačiau juose mažiau įdėta cukraus, druskos, sočiųjų riebalų, transriebalų, nėra maisto saldiklių, o grūdų turinčiuose gaminiuose išsaugota daugiau maistinių skaidulų.



Daugiau informacijos apie sveiką mitybą

Daugiau informacijos apie „Rakto skylutės“ simbolį



- Mitybos pagrindą turi sudaryti grūdiniai produktai, Daržovės.
- Riboti riebalų, cukraus, druskos suvartojimą.
- Laikytis reguliaraus ir įvairaus mitybos režimo.
- Kasdien išgerti pakankamą vandens kiekį (6 stiklinės vaikams, 8 stiklinės suaugusiems).



DRAUDŽIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ SĄRAŠAS MOKYKLOJE

Remiantis LR 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 patvirtinimu“

- 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;
- Padažai su spirgučiais;
- 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;
- Maisto produktai ir patiekalai, neatitinkantys Tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytų reikalavimų.

Norėdami pasikonsultuoti galite skambinti tiesiogiai:

Maisto ir veterinarijos tarnyba - (8 41) 509031

Šiaulių visuomenės sveikatos centras - (8 41) 596374

PATARIMAI

1. **Dėžutė pagal vaiką.** Leiskite vaikams patiems išsirinkti dėžutę. Iš tokios dėžutės valgyti bus daug smagiau.
2. **Vaiko įtraukimas.** Įtraukite vaiką į priešpiečių dėžutės turinio gamybą ir pasidomėkite, ką jis norėtų valgyti. Taip pat galite vaiką įtraukti į apsipirkimo procesą ir parduotuvėje leisti pačiam į krepšį atrinkti daržoves ar duoną, kurią norės matyti savo kitos dienos maisto dėžutėje.
3. **Vaisių plovimas.** Dėdami vaisius į maisto dėžutę, būtinai juos nuplaukite dar namuose.
4. **Temperatūros palaikymas.** Jei karštą dieną norite, kad maistas dėžutėje nesugestų ir išliktų šviežias, rekomenduojame mažą sulčių pakelį per naktį užšaldyti šaldiklyje. Ryte įdėtos į maisto dėžutę sultys palaikys maistą vėsų ir gaivų, o iki pietų spės atitirpti.
5. **Spalvotas maistas.** Vaiko akimis spalvotas maistas – skanus maistas, tad „nuspalvinkite“ pietų dėžutės turinį. Tai padaryti galima labai paprastai: šalia papjaustykite morkyčių, įdėkite vyšninių pomidorų, agurko griežinėlių ar kitų spalvotų užkandžių.
6. **Eksperimentai su formomis.** Kartais net tas pats sumuštinis vaikui gali atrodyti daug skanesnis, jei jis bus trikampio, mėnulio ar apvalios formos.
7. **Maisto įvairovė.** Stenkitės, kad maistas, būtų grynas ir maisto dėžutės turinys nuolat keistųsi. Pavyzdžiui, darydami sumuštinis naudokite įvairią duoną; maišykite kitus sumuštinių ingredientus – sūrius, namuose virtas ar keptas mėsytes, riešutus, vaisius bei daržoves.
8. **Dėžutės plovimas.** Nepamirškite kiekvieną dieną išplauti priešpiečių dėžutės.
9. **Vandens talpa.** Nepamirškite palaikyti gertuvių higieną.