



SVEIKATAI PALANKUS

# KASDIENINIAI SVEIKOS IR SUBALANSUOTOS MITYBOS PRINCIPAI IR TAISYKLĖS/MAITINIMAS UGDYMO ĮSTAIGOSE



2020-10-08

Konferencija „Kokybiškas maistas = sveikas žmogus“

VšĮ “Sveikatai palankus” / mob.: +370 645 17472/ el.p.: [info@sveikataipalankus.lt](mailto:info@sveikataipalankus.lt) /  
[www.sveikataipalankus.lt](http://www.sveikataipalankus.lt)



SVEIKATAI PALANKUS

# Svarbu sotas, nesvarbu kuo...



- **Kūno masė nėra paveldima**
- Sveikata nuo genų priklauso apie 20 proc., **50 proc. – nuo mūsų gyvenenos**, 20 proc. – nuo aplinkos, kurioje gyvename ir tik 10 proc. – nuo medicininių paslaugų



SVEIKATAI PALANKUS

# Kokie produktai turi būti kasdieninėje lėkštėje?

Pasirinkimo trūkumas

Pirmenybę teikiame:



*Vietinės kilmės maistas*



SVEIKATAI PALANKUS

## SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ



VALGOME REGULIARIAI



VALGOME ĮVAIRIAI IR SUBALANSUOTAI



VALGOME TIK PRIE STALO IR SAIKINGAI



VALGOME PASIMĖGAUDAMI IR GERAI SUKRAMTOME

**Vienas maisto produktas sveikatos  
neišsaugos ir nesugadins!**



SVEIKATAI PALANKUS

# MITYBA YRA VISUMA – 10 TAISYKLIŲ

Vaikai turi valgyti:

1. reguliariai.
2. įvairų maistą.
3. subalansuotai.
4. saikingai.
5. mažiau druskos ir cukraus.
6. turi būti sveikatai palankūs riebalai.
7. turi būti daugiau skaidulinių medžiagų.
8. patiekalai turi būti tausojantys, neužteršti kancerogeninėmis ir sintetinėmis medžiagomis.
9. daugiau neperdirbtų maisto produktų, augalinio maisto ir atsižvelgiama į sezoniškumą ir vietiskumą.
10. turi gerti vandenį, nesaldintą arbatą.



SVEIKATAI PALANKUS

# Sveiko ir kokybiško maisto bei subalansuotos mitybos ugdymo įstaigose įvedimas reikalauja šių iššūkių:

- I. **Kompleksinis švietimas (tėvelių, vaikų, ugdymo įstaigos personalo, virėjų);** Turi būti mitybos vienodumas namuose ir ugdymo įstaigose kitu atveju vaikai nevalgys sveiko maisto.
- II. **Teisinis reguliavimas.** Turi būti valstybės politika skatinanti organizuoti sveikatai palankų maitinimą ugdymo įstaigose;
- III. **Praktinis įgyvendinimas.** Kokybe paženklintų maisto produktų įsigijimas per viešuosius pirkimus ir pagaminimas skanių ir estetiškų patiekalų pagal subalansuotą valgiaraštį.



SVEIKATAI PALANKUS

# I. Kompleksinis švietimas (tėvelių, vaikų, ugdymo įstaigos personalo, virėjų)

Nuo 2016 m. socialinė iniciatyva Lietuvoje “Sveikatai palankus” ugdymo įstaigų tinklas vykdoma:

- ✓ praktines maisto gamybos ir degustacijos dirbtuves su vaikais;
- ✓ suaugusiems skirtus maisto gamybos užsiėmimus ir sveikos mitybos ugdymo seminarus;
- ✓ Specialistams (virėjams, dietistams ir kitiems maitinimo organizatoriams) kvalifikacinius mokymus.

Taip pat esame sukūrę edukacines priemones: knygelė “Brokoliukas”, specializuoti leidiniai specialistams, dalinamės [www.sveikataipalankus.lt](http://www.sveikataipalankus.lt) gerosiomis ugdymo įstaigų patirtimis, įgyvendintais projektais visoje Lietuvoje.





SVEIKATAI PALANKUS

# I. Kompleksinis švietimas (tėvelių, vaikų, ugdymo įstaigos personalo, virėjų)

**Įgyvendiname projektą „Vaikų sveikos gyvensenos akademija“**

Projektas dalinai finansuojamas iš Europos socialinio fondo paramos.

**Projekto tikslas** – gerinti jaunosios kartos Kauno apskrityje mitybos raštingumą, psichikos sveikatą (savivertė, emocijos ir jausmai, savitvarda, pozityvus, konstruktyvus mąstymas ir saviraiška), kasdieninės veiklos ir poilsio režimą.

Projekto renginiuose planuoja dalyvauti apie 3000 dalyvių. Planuojam projekto pabaiga 2021 m.



„Vaikų sveikos gyvensenos akademija“



Karštas Lietuvos ateičiai  
2014-2020 metų  
Europos Sąjungos  
fondų parama  
veiklos programa



SVEIKATAI PALANKUS



SVEIKATAI PALANKUS

# I. Kompleksinis švietimas (tėvelių, vaikų, ugdymo įstaigos personalo, virėjų)

Nuo 2018 m. kasmet įgyvendinama Kokybiško maisto šventė, kurios pagrindinis tikslas populiarinti ir inicijuoti kokybe paženklinto maisto atsiradimą ugdymo, gydymo įstaigose.



KOKYBIŠKO  
MAISTO ŠVENTĖ







SVEIKATAI PALANKUS

## II. Teisinis reguliavimas. Lietuvoje 2020 m. pasiekta ugdymo įstaigų maitinime:



**Darželiuose** – didesnis pasikeitimas, nes verslo nėra, mokyklose daug prasčiau ir plus šalia mokyklų stovi greito maisto užkandinės.

**Mokyklose** turi būti valgyklos šiuolaikiškos, madingos, kitu atveju jaunimui nepatrauklu, eina šalia mokyklų į užkandines, prekybos centrus. Mokyklose užkandžiai atitinka vaikų maitinimo aprašą, bet kad sveiki būtų nieko panašaus (sulčių gėrimai, miltiniai gaminiai, nėra daržovių/ vaisių).



SVEIKATAI PALANKUS

## II. Teisinis reguliavimas. Lietuvoje 2020 m. pasiekta ugdymo įstaigų maitinime:

- Vaikai geria **vandenį**;
- **Maisto produktams nustatyti kriterijai**, remiantis simbolio “Rakto skylutė” specifikacijomis (mažiau cukraus, druskos, daugiau skaidulinių medžiagų);
- Teisės aktai **rekomendacinio pobūdžio**, sudėtinga praktiškai įgyvendinti, kad būtų sveika, skanu ir telpama į maitinimui skirtą biudžetą;
- Nurodyta teikti pirmenybę ekologiškiems produktams, viso grūdo, bet **nėra privaloma**;
- **Yra draudžiamų maisto produktų sąrašas**: saldinti gėrimai, rūkyti mėsos ir žuvies gaminiai, kramtomoji guma, gruzdintas maistas, apvoliotas džiovėsiuose maistas ir t.t.





SVEIKATAI PALANKUS

## II. Teisinis reguliavimas. Lietuvoje 2020 m. pasiekta ugdymo įstaigų maitinime:

- **Valgiaraščių derinimas panaikintas** – palengvino darbą, gali laisviau integruoti naujus patiekalus, minusai VMVT (valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba) tikrindami subjektus neturi laiko ir meniu įvertinti, ar atitinka vaikų maitinimui keliamus reikalavimus. Nesąžiningiems verslininkams, tai naudinga.
- **Sugrąžinti valgiaraščių derinimą**, arba kurti valstybiniu lygmeniu meniu su integracija kokybe paženklintų produktų ne teorine, o praktine iškart pagal sąrašą turimų ekologiškų/ NKP produktų įtraukiant į technologines korteles.

**SEZONINIAI IR ALERGIŠKIEMS VAIKAMS SKIRTI VALGIARAŠČIŲ RINKINIAI**  
Atitinka naujus vaikų maitinimo reikalavimus

- 90 proc. nauji receptai
- Šaltasis ir šiltasis sezonai
- Pritaikyta alergiškiems pieno produktams ir glitimui
- Suderiname su VMVT
- Rinkinį sudaro 4 valgiaraščiai

VEIKATAI PALANKUS

be glitimo

be pieno produktų



SVEIKATAI PALANKUS

## II. Teisinis reguliavimas. Lietuvoje 2020 m. pasiekta ugdymo įstaigų maitinime:

- Reikalinga - kontrolė ir didelės baudos už viešųjų pirkimų įsipareigojimų nevykdymą. Trečiašalė nepriklausoma kontrolė su įgaliojimais vertinti atitikimą viešųjų pirkimų įsipareigojimams. Su įgaliojimais stabdyti veiklą.
- Atsakingi Lietuvoje už priežiūrą maitinimo ugdymo įstaigoje visuomenės sveiktos specialistai, retai būna principingi ir viešųjų pirkimų techninių specifikacijų atitikimus tikrina ir kelia neatitiktis.
- Sunkiai skinasi viešuose pirkimuose kelią trumpųjų grandinių produktai.
- Turi būti suformuota “Maitinimo organizavimo taryba”, sudaryta iš ekspertų maisto technologų, vyr. virėjų, mitybos specialistų, dietistų, dietologų, maisto saugos ir kokybės ekspertų, viešųjų pirkimų specialistų ir kitų ekspertų. Finansuojama, turinti įgaliojimus vertinti viešuosius pirkimus, jų įgyvendinimą, maitinimo teisinį reglamentavimą.



SVEIKATAI PALANKUS

## II. Teisinis reguliavimas. Lietuvoje 2020 m. pasiekta ugdymo įstaigų maitinime:

- LR Žemės ūkio ministerija, siekdama paskatinti pagal kokybės sistemas pagamintų maisto produktų vartojimą ir tuo pačiu palengvinti jų įsigijimą ikimokyklinio ugdymo įstaigose, **patvirtino taisykles pagal kurias parama teikiama, dengiant kainų skirtumą (20 Eur vienam vaikui per mėnesį), susidarantį vaikų maitinimui naudojant ekologiškus ir pagal nacionalinę žemės ūkio ir maisto kokybės sistemą pagamintus maisto produktus vietoje įprastinių maisto produktų ir žaliavų.**
- Paramos gavėjai - savivaldybių ikimokyklinio ir priešmokyklinio ugdymo įstaigos, kurios pačios gamina maistą vaikams, t. y. neperka paslaugos, įsipareigoja vaikų maitinimui per visą paramos laikotarpį įsigyti ne mažiau kaip 60 proc. pagal kokybės sistemas pagamintų produktų viso vaikų maitinimui skirto maisto kiekio. Be to jos įsipareigoja pirkti pagal kokybės sistemas pagamintus produktus visų šių grupių: mėsos ir jos produktų; pieno ir jo produktų; kiaušinių; grūdų produktų; duonos bei pyrago gaminių; aliejaus ir riebalų; vaisių ir jų produktų; daržovių ir jų produktų; uogų ir jų produktų; kitų (medaus ir kt.) maisto produktų. Kiekvienoje iš šių grupių, išskyrus kitų maisto produktų grupę, per visą paramos laikotarpį pagal kokybės sistemas pagaminti produktai turi sudaryti ne mažiau kaip 20 proc.
- Šia parama 2019 m. pasinaudojo 7 pareiškėjai, o 2020 m. jų buvo dešimt.
- **Problematika:** produktų pasiūlos trūkumas, darželiai nežino kaip administruoti teisės aktą, vykdyti viešuosius pirkimus, trūksta konsultacijų ir apmokymo iš išorės.



SVEIKATAI PALANKUS

## III. Praktinis įgyvendinimas

Nuo 2011 m. vaikų maitinimo teisės akte nurodyti teikti pirmenybę perkant produktus: ekologiškiems, NKP, simboliu “Rakto skylutė” pažymėtiems produktams ir trumpųjų grandinių produktams.

**Tačiau numerkama labai minimaliai, nes:**

1. pasirinkimo trūkumas, mažas asortimentas produktų;
2. Kaina aukštesnė apie 45 proc.;
3. Viešuose pirkimuose laimi žemiausia kaina.





SVEIKATAI PALANKUS

## III. Praktinis įgyvendinimas

Nuo šių metų įdėta sąlyga viešuose pirkimuose, ar sutinkate vaikams tiekti ekologiškus, NKP produktus. **Visi žymi TAIP, tačiau neduoda, nes niekas nekontroliuoja.**

Eil. nr.	Kokybės kriterijai	Siūlomų kriterijų aprašymas	
2.3.	<p><b>Trečias kriterijus – ekologiškų produktų arba Nacionalinės kokybės produktų (NKP)* maisto gaminiui naudojimas.</b></p> <p>Ekonominio kokybės vertinimo rodikliu nevertinami tie produktai, kurie išsigjami (gaunami) pagal vaisių ir daržovių bei pieno ir pieno produktų vartojimo skatinimo vaikų ugdymo įstaigose programą.</p> <p>Ekonominio kokybės vertinimo kriterijaus balai suteikiami pagal tiekėjo pasiūlymo formoje nurodytą prisiimamo įsipareigojimo reikšmę:</p>	<p><i>Teikėjas neteikia jokių papildomų dokumentų, o pasiūlymo formoje įrašęs TAIP, prisiima vykdyti įsipareigojimą, įgyvendinant sutartį</i></p>	
	Vertinimo kriterijaus aprašymas	Balų skaičius*	<p><i>Jeigu teikėjas prisiima įsipareigojimą, įrašo TAIP</i></p> <p><i>Jeigu teikėjas neprisiima įsipareigojimo, įrašo NE</i></p>
2.3.1.	Maisto gaminiui naudojama nuo 1 iki 10 proc. ekologiškų produktų arba NKP (pieno ir jo produktų, mėsos ir mėsos produktų, vaisių ir daržovių bei jų produktų, kiaušinių, miltų ir grūdų malimo produktų, duonos ir pyrago gaminių)	1	<p><i>(Įrašyti TAIP arba NE)</i></p>
2.3.2.	Maisto gaminiui naudojama nuo 11 iki 15 proc. ekologiškų produktų arba NKP (pieno ir jo produktų, mėsos ir mėsos produktų, vaisių ir daržovių bei jų produktų, kiaušinių, miltų ir grūdų malimo produktų, duonos ir pyrago gaminių)	2	<p><i>(Įrašyti TAIP arba NE)</i></p>



SVEIKATAI PALANKUS

## III. Praktinis įgyvendinimas

Maitinimas turi būti skanus, kad išvengtume maisto švaistymo. **Kas padėtų išspręsti maisto švaistymo klausimą?**

- Pilnas švediško stalo principo įvedimas.
- Valgiaraščių sukūrimas iš vaikų mėgstamų patiekalų.
- Virėjų apmokymas gaminti skaniai ir sveikai.
- Vaikų ir tėvų edukacijos.
- Porcijų mažinimas, maistinės vertės didinimas.
- Ribojimas prekybos užkandžiais mokyklose.
- Pietums pirmiausia patiekiamas pagrindinis patiekalas, po to sriuba.

**NAUJIENA!**  
**PAVYZDINIS PASIRENKAMAS MENIU MOKYKLOMS**

- 15 dienų pasirenkamas valgiaraštis
- Skanūs, įvairūs ir sveiki patiekalai
- Virš 80 naujų patiekalų technologinių kortelių

**PERSPEKTYVINIAI VALGIARAŠČIAI SU TECHNOGINĖMS KORTELĖMIS**  
**IŠSIRINK JŪSŲ ĮSTAIGAI TINKAMIAUSIĄ VARIANTĄ!**



**DARŽELIAMS  
IR MOKYKLOMS**



# III. Praktinis įgyvendinimas

## Mūsų organizacija sukūrus:

-Valgiaraščių ir technologinių kortelių knygą (el. ir spausdinta versijos), kurią naudoja visos Lietuvos ugdymo įstaigų maitinime.

-Žaliavų specifikacijas.

-Kompiuterinę apskaitos programą.

Ir daugybę individualių valgiaraščių, skirtų konkrečioms mokykloms, darželiams, globos namams, ligoninėms.





SVEIKATAI PALANKUS

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_-uZ\\_supelE&ab\\_channel=SveikataiPalankus](https://www.youtube.com/watch?v=_-uZ_supelE&ab_channel=SveikataiPalankus)



SVEIKATAI PALANKUS

**Mūsų visų  
bendras tikslas –  
SVEIKAS IR  
LAIMINGAS  
ŽMOGUS**

[www.sveikataipalankus.lt](http://www.sveikataipalankus.lt)

FB/ Instagram

**Raminta Bogusiene\_Sveikata**

Youtube

**Sveikatai palankus**

