



Vaiko gimtadienis darželyje ir mokykloje – kokie maisto produktai leistini

2022 m. rugsėjo 21 d.

Švęsti vaikų gimtadienius ir kitas šventes norime ne tik namuose, bet ir ugdymo įstaigose. Tačiau ar žinome, kad yra draudžiamų maisto produktų sąrašas? Maisto technologė, knygos „Brokoliukas ir braškytė sveikatos karalystėje“ autorė Raminta Bogušienė dalinasi vaikų maitinimui keliamų reikalavimų pakeitimais, kurie ypač aktualūs tėveliams – leistinų ir draudžiamų maisto produktų sąrašu.

Iki šiol tam tikros ugdymo įstaigos neleisdavo nešti gimtadieniuose ar kitose šventėse draudžiamų maisto produktų, nurodytų vidaus tvarkos taisyklėse, o dabar tai numatyta vaikų maitinimo apraše. Jei vaiko atstovai pagal įstatymą atneša maisto į organizuojamas šventes darželyje, toks maistas turi atitikti vaikų maitinimo apraše nurodytų draudžiamų ir leistinų maisto produktų reikalavimus, jei į mokyklą – minėti reikalavimai rekomendacinio pobūdžio.

Šakotis, tortas, bandelės ir kiti konditeriniai gaminiai

Dažnas tėvelis šventės proga į darželį atneša šakotį. Užmetę akį į maistingumo deklaraciją matome, kad tradicinio šakočio sudėtyje cukraus yra 25–35 g/100 g, tai daugiau nei leistina norma deserte – turėtų būti 16 g/100 g. Tortuose taip pat cukraus kiekis neretai viršijamas, be to, jų sudėtyje yra ir iš dalies hidrintų riebalų, neleistinų maisto priedų – konservantų, dažiklių. Bandelės, sausainiai, pyragėliai, jei tokie tiekiami, turėtų būti su iki 16 g/100 g cukrų, be iš dalies hidrintų riebalų, druskos mažiau negu 1 g/100 g, be neleistinų maisto priedų. Visi miltiniai konditeriniai gaminiai turi būti be iš dalies hidrintų riebalų, be glajaus, glaisto, šokolado kremų.

Saldainiai, šokoladas, valgomieji ledai

Saldainiai, šokoladas ir šokolado gaminiai, valgomieji ledai yra draudžiami produktai ne tik ant kasdienio vaikų stalo ugdymo įstaigose, bet ir per šventes, todėl šiuos produktus rekomenduočiau keisti sveikatai palankiais desertais iš džiovintų vaisių, o ledus, jei yra galimybė, pasigaminti patiems – vaikams bus smagi pramoga. Pavyzdžiui, šaldytas avietes, bananus ir agavų sirupą sutrinti smulkintuvu iki vienalytės masės ir perdėti į vaflinius ledų ragelius arba tiesiog į indelius. Žinoma, jei auklėtojos apsiimtų ir tėveliai sutiktų padaryti tokią atrakciją vaikučiams švenčių metu, ypač šiltuoju metų laiku.

Sumuštinukai

Apskritai nerekomenduočiau sumuštinių tiekti į šventinį stalą dėl maisto saugos ir kokybės. Tačiau jei šventėms jie ruošiami ar užsakomi maitinimo įmonėse, tuomet turi būti su viso grūdo duona (jei ruginė – druskos iki 1,2 g, cukraus – iki 5 g, skaidulinių medžiagų – daugiau nei 6 g/100 g, jei kvietinė – druskos iki 1 g, cukraus – iki 5 g, skaidulinių medžiagų – daugiau nei 5 g), virta mėsa, sūriu (druskos iki – 1,7 g/100 g), jokių rūkytos mėsos ir žuvies gaminių, daug daržovių. Negalima naudoti džiūvėsėliuose apvoliotų vištienos gabaliukų.

Sultys, nektarai, sulčių gėrimai

Draudžiami: gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; maisto produktai, papildyti B grupės vitaminais; nealkoholinis alus, sidras ir vynas; gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijų, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai. Pirmenybę reikėtų teikti vandeniui arba šviežiai spaustoms sultims su minkštumu, o jei jos ekologiškos – tai dar vienas plusas. Tačiau dažnai Lietuvoje vartojamos sultys būna ne šviežiai spaustos, bet pagamintos iš koncentrato arba dar blogiau – su pridėtiniu cukrumi ar saldikliais, ko vartotojai neretai nepastebi, nors jos vadinamos jau nebe sultimis, o nektaru ar vaisių sulčių gėrimu. Tačiau jei perkamas nektaras, sulčių gėrimas ar tiesiog negazuotas kitas gėrimas, tuomet irgi reikia tikrinti cukrų kiekį, kad šis neviršytų 5 g/100 g. Siūlyčiau ieškoti ir rinktis ne koncentratu, bet tiesioginio spaudimo sultis – jų tikrai jau yra ir prekybos centruose, ir kitur. Sulčių būna ir su vaisių minkštumu, tai reiškia, kad jose gausiau skaidulinių medžiagų, šviežiai spaustų, iš ekologiškų vaisių ir uogų. Pats geriausias gėrimas – vanduo, bet gali būti ir sultys.

Kiti maisto produktai

Kramtomoji guma; džiovinti vaisiai, uogos turėtų būti be pridėtinio cukraus, ne cukatos, ir be konservanto sieros dioksido. Maisto produktų sudėtyje negali būti tam tikrų maisto priedų: konservantų, saldiklių, dažiklių, skonio ir kvapo stipriklių. Labai dažnai matome produktus be cukraus, bet su saldikliais, o reiktų žinoti, kad net steviolio glikozidas vaikams draudžiamas. O kur dar bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai: juos taip pat draudžiama tiekti vaikams ugdymo įstaigose ne tik kasdien, bet ir švenčių metu.

Kokius produktus galima nešti į šventę ugdymo įstaigoje?

Vaisiai, uogos – melionai, arbūzai, šilauogės, bananai, obuoliai, kriaušės ir pan.

Sveikuoliški konditeriniai gaminiai – sausainiai, bandelės, pyragai, keksiukai – be maisto priedų, cukraus iki 16 g/100 g, druskos iki 1 g/100 g, be iš dalies hidrintų riebalų.

Sveikuoliški tortai – tie, kurių skonis išgautas iš šviežių ar džiovintų uogų ar vaisių, riešutų, pagaminti iš varškės su mažiau cukraus (ne daugiau kaip 16 g/100 g), riebalai – iš riešutų sviesto, sviesto ar aliejaus. Tai galėtų būti želė tortai su varške ar tiesiog želė su uogomis ar vaisiais.

Sumuštiniai, tortilijos – kepti orkaitėje arba sumuštinų, tortilijų keptuvėje arba nekepti. Duoną, tortilijas reiktų rinktis viso grūdo, druskos – iki 1 g/100 g, cukraus – iki 5 g/100 g, skaidulinių medžiagų – daugiau nei 6 g/100 g. Padažui naudoti: avokadų užtepą, avinžirnių humusą, sūrio ar varškės užtepėlę, karštus sumuštinus ar tortilijas galima užtepti ir pomidorų padažu, nors gali būti be padažo, ar tiesiog sviestu, jei gaminame sumuštinus. Iš daržovių tinka traškios salotos, špinatai, gražgarstės, tarkuotos morkos, cukinijos, pjaustyti agurkai ar pomidorai. Tik svarbu daržoves nuplovus gerai nusausinti, kad nesudrėktų tortilijos ar duonos riekelės. Iš baltymingų produktų – virta kalakutiena ar vištiena (aukščiausios rūšies, daugiau nei 90 proc. mėsos, be E621 ir kitų maisto priedų, draudžiamų vaikams maitinti tiekiamuose maisto produktuose, druskos – iki 1,7 g/100 g), sūris. Gali būti gaminamos ir saldaus skonio tortilijos, pavyzdžiui, užteptos datulių, kakavos ir riešutų sviesto mase – sveikuoliško šokoladinio kremo versija.

Gėrimai – vanduo, sultys.

Parengė: VšĮ „Sveikatai palankus“ maisto technologė Raminta Bogušienė, tel. 8 609 10 833, el. p.