

# SVEIKATAI PALANKESNIS VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMAS

2018-08-30

## ES Tarybos išvados dėl prisidėjimo prie vaikų nutukimo plitimo sustabdymo

*Council conclusions to contribute towards halting the rise in  
childhood obesity  
2017 m. birželio 16 d.*

ES Taryba pažymi, kad antsvoris ir nutukimas yra pagrindinė auganti problema, kuri turi didelę įtaką vaikų, o vėliau ir suaugusių žmonių ligotumui ir negaliai, bei yra našta valstybės biudžetui.

## ES Tarybos išvadose dėl prisidėjimo prie vaikų nutukimo plitimo sustabdymo

Valstybės narės kviečiamos:

„Skatinti sveiką aplinką, ypač ugdymo įstaigose, užtikrinti sveikos mitybos galimybes, apriboti maisto produktų, kuriuose gausu druskos, sočiųjų riebalų, trans-riebalų ir cukraus, prieinamumą, skatinti vaikus ir paauglius būti reguliariai fiziškai aktyviais.“

## ES Taryba šiuo metu rengia

ES Tarybos išvadų „Europos sveika ateitis: vaikų sveika mityba“ projektą

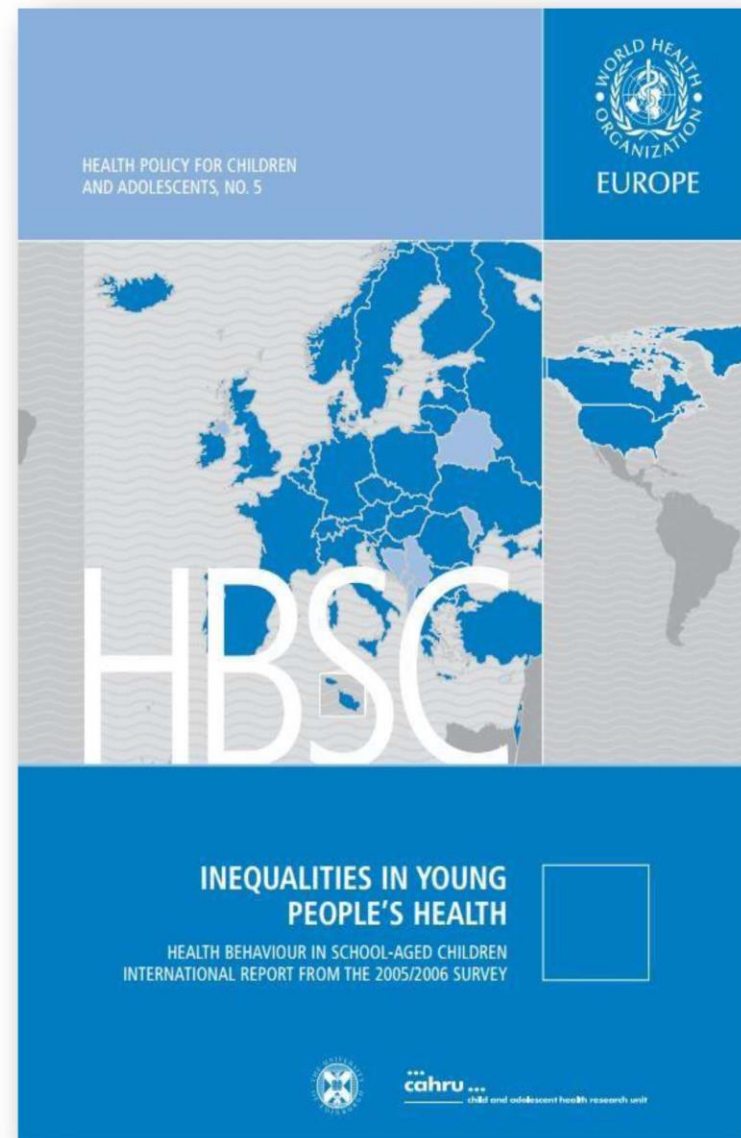
### Pagrindiniai aptariamai klausimai:

Siūloma nustatyti ribojimo priemones, kad vaikai, nebūtų klaidinami reklamos ir rinkodaros (maisto produktų pakuotės, dovanėlės), skatinančios vartoti maisto produktus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų, trans-riebalų rūgščių, cukraus ar druskos.

Pabrėžiama vartotojų informavimo apie maisto produktų sudėtį svarba (pvz.: trans riebalai).

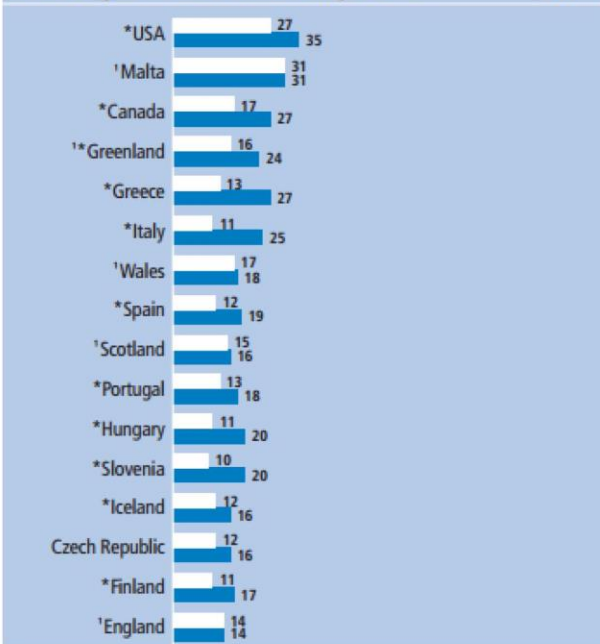
# HBSC tyrimas

Moksleivių  
gyvensenos ir  
elgesio tyrimas  
(Health  
Behaviour in  
School-Aged  
Children), nuo  
1994 m. šalyje  
vykdomas kas 4  
metus



# HBSC 2006 m. tyrimas

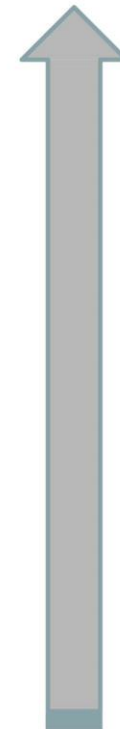
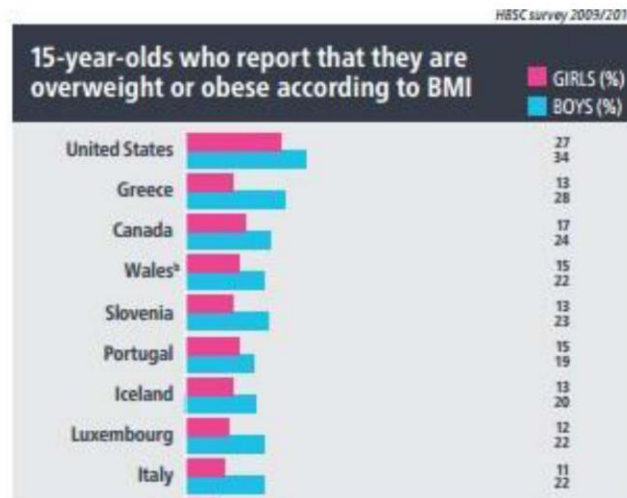
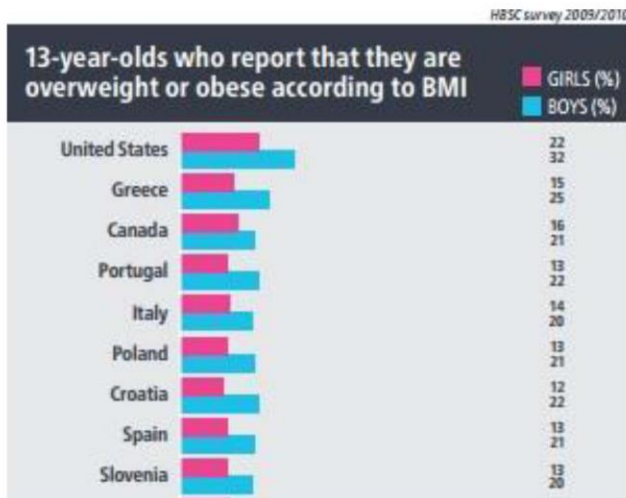
13-year-olds who report that they are overweight or obese according to BMI



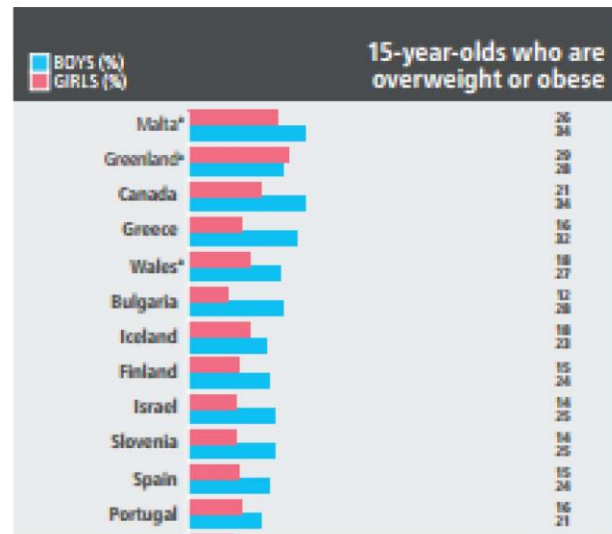
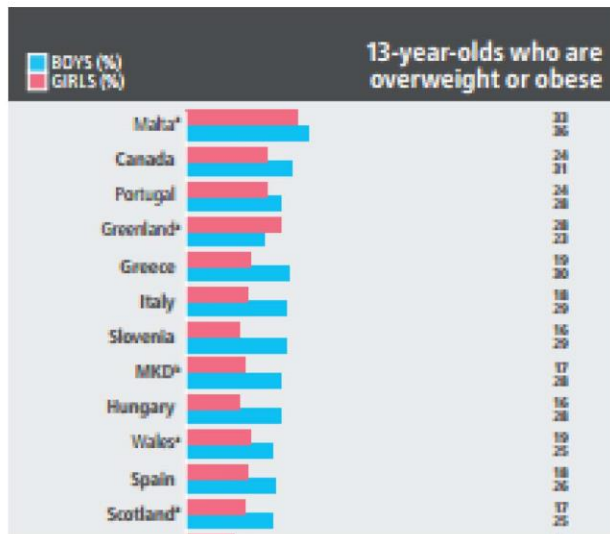
15-year-olds who report that they are overweight or obese according to BMI



# HBSC 2010 m. tyrimas



# HBSC 2014 m. tyrimas



## Dvigubai išaugo antsvorį ir nutukimą turinčių vaikų skaičius!

2006 m.	berniukai	13 m.	9 proc.	15 m.	8 proc.
	mergaitės	13 m.	4 proc.	15 m.	4 proc.
2010 m.	berniukai	13 m.	13 proc.	15 m.	13 proc.
	mergaitės	13 m.	8 proc.	15 m.	5 proc.
2014 m.	berniukai	13 m.	20 proc.	15 m.	17 proc.
	mergaitės	13 m.	8 proc.	15 m.	8 proc.
2018 m.	?				



## PSO iniciatyva

PSO 2007 m. inicijavo tyrimą – „PSO Europos vaikų nutukimo stebėsenos iniciatyva“ (**WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative – COSI**) :

Kas keli metai matuoti **6-9 m.** pradinių klasių **mokinių antsvorio ir nutukimo paplitimo tendencijas ir palyginti tarp Europos šalių**

**2016 m. Lietuvoje** 15,6 proc. vaikų turėjo antsvorį, 6.6 proc. buvo nutukę (kas penktas per didelio svorio).

## Vaikų ir paauglių nutukimo priežastys

- „**Tukinanti**“ aplinka: socialiniai, ekonominiai, kultūriniai, fiziniai veiksniai:
- fizinio aktyvumo sumažėjimas (sėdėjimas prie ekrano virš 2 val. per dieną, sėdėjimas pamokų metu, pasyvus transportas, pasyvus laisvalaikis, miego trūkumas);
- maitinimosi įpročių pokyčiai, įskaitant padidėjusį didelės energetinės bei mažos maistinės vertės produktų ir gėrimų vartojimą. Gausus sočiųjų riebalų rūgščių, cukraus, druskos, nepakankamas vaisių ir daržovių vartojimas.

2018 m. balandžio 10 d. įsakymo Nr. V-394. redakcija.

***VAIKŲ MAITINIMO ORGANIZAVIMO TVARKOS APRAŠAS***

<https://www.e-tar.lt/portal/lt/legalAct/a8d14e5046e311e8ade598b2394a491d/WFTAPqyxls>

**LEIDŽIAMAS CUKRŲ, DRUSKOS IR PRIVALOMAS SKAIDULINIŲ MEDŽIAGŲ KIEKIS VAIKAMS MAITINTI  
TIEKIAMUOSE MAISTO PRODUKTUOSE<sup>1</sup> IR PATIEKALUOSE**

Eil. Nr.	Maisto produktai ar patiekalai	Cukrų kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml)	Druskos kiekis (g) ne didesnis nei/100 g (ml)	Skaidulinių medžiagų (g) ne mažesnis nei/100 g
1.	Mėsos ir žuvies (išskyrus silkę) patiekalai ir gaminiai	3	1,7	-
2.	Silkė	5	2,5	-
3.	Pieno gaminiai			
3.1.	Jogurtai, varškės gaminiai	10 <sup>2</sup>	1	
3.2.	Sūriai	-	1,7 	-
3.3.	Kiti pieno gaminiai, išskyrus desertus	5	1	-
4.	Grūdinių augalų produktai			
4.1.	Ruginė duona (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai)	5	1,2	6
4.2.	Kita duona ir duonos gaminiai	5	1	5
4.3.	Smulkieji pyrago gaminiai ir miltinės konditerijos gaminiai	16	1	-

4.4.	Pusryčių dribsniai ir javainiai	16	1	6
5.	Džiovininti vaisiai ir džiovintos uogos ar jų gaminiai	0 (pridėtinių cukrų)		-
6.	Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti patiekalai	5 (pridėtinių cukrų)	1	-
7.	Desertai	16	1	-
8.	Gerti skirti produktai, išskyrus nurodytus 3.1 ir 3.3 papunkčiuose			
8.1.	Sultys (vaisių ir (ar) daržovių)	-	0	-
8.2.	Kiti gėrimai (sulčių gėrimai, nektarai, gaivieji gėrimai ir pan.)	5	0	-
8.3	Maitinimo paslaugos teikėjo pagaminti gėrimai	5	-	-
9.	Kiti maisto produktai, nenurodyti 1–8 punktuose, išskyrus vaisius	5	1	-

<sup>1</sup> Maisto produktams, atitinkantiems maisto produktų ženklinimo simboliu „Rakto skylutė“ kriterijus, šio priedo reikalavimai netaikomi.

<sup>2</sup> 2019–2020 mokslo metais 9 g/100g (ml); 2020–2021 mokslo metais 8 g/100g (ml); 2021–2022 mokslo metais 7 g/100g (ml); 2022–2023 mokslo metais 6 g/100g (ml); 2023-2024 ir vėlesniais mokslo metais 5 g/100 g (ml).

## MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ VAIKAMS MAITINTI PATIEKIMAS

Maisto produktų grupės	Maisto produktų patiekimas <sup>1</sup>
1. Daržovės	<p>1.1. Pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms.</p> <p>1.2. Tiekiamos kuo įvairesnės daržovės.</p> <p>1.3. Šviežių daržovių salotos tiekiamos su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu.</p> <p>1.4. Termiškai apdorotos daržovės (šviežios arba šaldytos) tiekiamos kaip garnyras, sriuba, apkepas ir t. t.).</p> <p>1.5. Per dieną vieną daržovių porciją galima pakeisti 100–200 ml daržovių sulčių.</p> <p>1.6. Vaikams patiekiamos taip, kad galėtų sukramtyti.</p>
2. Vaisiai, uogos	<p>2.1. Pirmenybė teikiama šviežiams, sezoniniams vaisiams ir uogoms.</p> <p>2.2. Per savaitę vieną vaisių porciją galima pakeisti 100–200 ml vaisių sulčių.</p> <p>2.3. Vaikams patiekiami taip, kad galėtų sukramtyti.</p> <p>2.4. Ikimokyklinio amžiaus vaikams vaisiai ar uogos netiekiami su kauliukais, kuriuos vaikai galėtų nuryti.</p>
3. Bulvės	<p>3.1. Jei bulvių patiekalai tiekiami su padažais, jie turi būti neriebūs (nesaldinto jogurto, pomidorų ir pan.).</p>
4. Grūdiniai produktai	<p>4.1. Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams.</p> <p>4.2. Tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kt.).</p> <p>4.3. Pirmenybė teikiama ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai).</p>

	<p>4.4. Apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais.</p> <p>4.5. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.</p>
5. Mėsa ir mėsos gaminiai	<p>5.1. Pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsai: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avišienai.</p> <p>5.2. Tiekama liesa mėsa.</p> <p>5.3. Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos.</p> <p>5.4. Mėsos gaminiai tiekiami tik aukščiausios rūšies.</p> <p>5.5. Rūkyti mėsos gaminiai tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams.</p> <p>5.6. Mėsa patiekama taip, kad galėtų sukramtyti.</p>
6. Žuvis	<p>6.1. Pakaitomis tiekama riebi ir liesa jūrinė arba gėlo vandens žuvis.</p> <p>6.2. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekama malta.</p>
7. Kiaušiniai	<p>7.1. Kiaušiniai patiekiami virti arba gaminiuose.</p>
8. Pienas ir pieno produktai	<p>8.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams rekomenduojama (jei gydytojas nerekomendavo kitaip) patiekti ne mažiau kaip 250 ml pasterizuoto pieno arba atitinkamą pagal kalcio kiekį pieno produktų kiekį per dieną.</p> <p>8.2. Tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas.</p> <p>8.3. Rauginyti pieno gaminiai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti.</p>
9. Ankštiniai ir ankštinės daržovės	<p>9.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams pirmenybė teikiama tiekiant trintus ankštinius ar ankštines daržoves.</p>
10. Aliejus ir riebalai	<p>10.1. Šaltųjų patiekalų gaminimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų).</p> <p>10.2. Kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus.</p> <p>10.3. Gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais.</p>

11. Riešutai, sėklos, džiovinti vaisiai ir džiovintos uogos	<p>11.1. Tiekiami pagardinti patiekalus.</p> <p>11.2. Ikimokyklinio amžiaus vaikams tiekiami smulkinti.</p> <p>11.3. Džiovinti vaisiai tiekiami plauti karštu vandeniu.</p>
12. Prieskoniai	<p>12.1. Pirmenybė teikiama žaliems lapiniams prieskoniams (petražolės, krapai, raudonėlis, bazilikas ir kt.).</p> <p>12.2. Džiovintos žolelės tiekiamos be pridėtinės valgomosios druskos ir maisto priedų.</p>
13. Gėrimai	<p>13.1. Pirmenybė teikiama geriamajam vandeniui.</p> <p>13.2. Su patiekalais sultys ir gėrimai, kuriuose yra pridėtinių cukrų, netiekiami.</p>
14. Saldumynai	14.1. Viso grūdo pyragai, bandelės, desertai vaisių, pieno produktų pagrindu, pudingai.
15. Sriubos	15.1. Jei tiekiamos su kitu maistu, patiekiamos nedideliais kiekiais (100–150 ml).
16. Arbata	16.1. Arbatžolių ir (ar) žolelių arbata ruošiama 1g/1l koncentracijos.
17. Kiti	17.1. Medus, grybai tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams.

<sup>1</sup> Maisto produktai ir patiekalai turi atitikti Vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo 3–5 prieduose nustatytus kokybės reikalavimus.



## VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMŲ MAISTO PRODUKTŲ IR PATIEKALŲ DAŽNUMAS<sup>1</sup>

Maisto produktai ir patiekalai <sup>2</sup>	Visos paros maitinimas	Trys maitinimai per dieną	Vienas arba du maitinimai per dieną
1. Patiekalai iš raudonos mėsos	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
2. Patiekalai iš baltos mėsos	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
3. Termiškai apdoroti mėsos gaminiai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
4. Termiškai neapdoroti mėsos gaminiai	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
5. Žuvis ir žuvies patiekalai	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.
6. Subproduktai ir jų patiekalai (kepenys, liežuvis)	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
7. Pieno produktai ar jų patiekalai	Ne mažiau kaip 1 kartas/d.	Ne mažiau kaip 1 kartas/d.	Ne mažiau kaip 2 kartus/sav.
8. Ankštiniai, ankštinės daržovės ir jų patiekalai	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 3 kartus/sav.	Ne mažiau kaip 1 kartas/sav.
9. Kruopos, javų dribsniai	Ne mažiau kaip	Ne mažiau kaip	Ne mažiau kaip

(išskyrus šlifuotus ryžius) ir jų patiekalai	7 kartus/sav.	5 kartus/sav.	3 kartus/sav.
10. Šlifuoti ryžiai ir jų patiekalai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
11. Pusryčių dribsniai	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
12. Makaronai ir jų patiekalai	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
13. Virtos ar keptos bulvės (su daug baltymų turinčiais produktais)	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
14. Virtų bulvių patiekalai	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
15. Tarkuotų bulvių patiekalai	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/2 sav.
16. Daržovės	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.	Ne mažiau kaip 3 rūšys/d.	Ne mažiau kaip 2 rūšys/d.
17. Vaisiai	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.	Ne mažiau kaip 1 rūšis/d.
18. Vaisių sultys arba daržovių-vaisių sultys	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.

19. Daržovių sultys	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.
20. Gėrimai su pridėtinu cukrumi	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 1 kartas/sav.
21. Desertai (ne mažiau kaip 50 proc. vaisių )	Ne daugiau kaip 4 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.
22. Desertai viso grūdo ar (ir) pieno produktų pagrindu)	Ne daugiau kaip 3 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.	Ne daugiau kaip 2 kartus/sav.

<sup>1</sup> Sudarant specializuoto sporto ugdymo mokyklų valgiaraščius maisto produktų ir patiekalų patiekimo dažnumo reikalavimai netaikomi. Gyvūninių maisto produktų ir patiekalų patiekimo dažnumo reikalavimai netaikomi sudarant vegetarinio maitinimo valgiaraščius.

<sup>2</sup> Patiekalai, kurių sudėtyje yra kelių grupių maisto produktų, priklauso tai grupei, kurios maisto produktų dalis pagamintame patiekale yra didžiausia (pvz.: plovos su vištiena (ryžiai 100 g, vištiena 70 g, morkos 20 g ir kiti maisto produktai, kurių kiekis mažesnis nei 20 g) priklauso „Šlifuočių ryžių ir jų patiekalų“ grupei.