

VAIKO GIMTADIENIS MOKYKLOJE – KOKIE

MAISTO PRODUKTAI LEISTINI?

• 18 rugsėjo, 2022

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 „Sveiko maisto gamyba“ 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 neštis 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, toks maistas **turi atitikti** vaikų maitinimo apraše nurodytų draudžiamų ir leistinų maisto produktų reikalavimus.

Šakotis, tortas, bandelės ir kiti konditeriniai gaminiai

Dažnas tėvelis šventės proga į mokykla 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 sumuštinų 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 džiovintuose apviliotų 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; cikorių, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai. Pirmenybę reikėtų teikti vandeniui arba šviežiai spaustoms sultims su minkštimu, 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 koncentratas, bet tiesioginio spaudimo sultis – jų tikrai jau yra ir prekybos centruose, ir kitur. Sulčių būna ir su vaisių minkštimu, 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 šių maisto priedų: konservantų, saldiklių, dažiklių, skonio ir kvapo stipriklių (žemiau nurodyta detaliau). 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 NEŠTIS 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. *Duona, 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 sumuštinis. 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.

MAISTO PRIEDŲ, KURIŲ NETURI BŪTI VAIKAMS MAITINTI TIEKIAMUOSE MAISTO PRODUKTUOSE, SĄRAŠAS

1. Dažikliai:

- E 102 tartrazinas;
- E 104 chinolino geltonasis;
- E 110 saulėlydžio geltonasis FCF, apelsinų geltonasis S;
- E 120 košenilis, karmino rūgštis, karminas;
- E 122 azorubinas, karmosinas;
- E 123 amarantas;
- E 124 ponso 4R, košenilis raudonasis A;
- E 127 eritrozinas;
- E 129 alura raudonasis AC;
- E 131 patentuotas mėlynasis V;
- E 132 indigotinas, indigokarminas;
- E 133 briliantinis mėlynasis FCF;
- E 142 žaliasis S;
- E 151 briliantinis juodasis BN;

E 155 rudasis HT;

E 180 litolrubinas BK.

2. Konservantai ir antioksidantai:

E 200 sorbo rūgštis;

E 202 kalio sorbatas;

E 203 kalcio sorbatas;

E 210 benzenkarboksirūgštis;

E 211 natrio benzoatas;

E 212 kalio benzoatas;

E 213 kalcio benzoatas;

E 220–228 sieros dioksidas ir sulfitai.

3. Saldikliai:

E 950 acesulfamas K;

E 951 aspartamas;

E 952 ciklamatai;

E 954 sacharinai;

E 955 sukralozė;

E 957 taumatinas;

E 959 neohesperidinas DC;

E 960 steviolio glikozidai;

E 961 neotamas;

E 962 aspartamo-acesulfamo druska;

E 969 advantamas.

4. Aromato ir skonio stiprikliai:

E 620 glutamo rūgštis;

E 621 mononatrio glutamatas;

E 622 monokalio glutamatas;

E 623 kalcio glutamatas;

E 624 monoamonio glutamatas;

E 625 magnio glutamatas;

E 626 guanilo rūgštis;

E 627 dinatrio guanilatas;

E 628 dikalio guanilatas;

E 629 kalcio guanilatas;

E 630 inozino rūgštis;

E 631 dinatrio inozinatas;

E 632 dikalio inozinatas;

E 633 kalcio inozinatas;

E 634 kalcio 5'-ribonukleotidai;

E 635 dinatrio 5'-ribonukleotidai.