

Nauja mokinių maitinimo tvarka

Vasarą sveikatos apsaugos ministerija patvirtino naują mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarką (*Sveikatos apsaugos ministro įsakymas „Dėl mokinių maitinimo organizavimo bendrojo lavinimo mokyklose tvarkos aprašo patvirtinimo“ 2010 m. liepos 19 d. Nr. V-645*), pagal kurią iš mokinių raciono braukiami visi skanūs, bet nesveiki maisto produktai ir patiekalai.

Naujais mokslo metais mokiniai valgyklose nebegaus daugelio įprastų maisto produktų ir patiekalų. Tad vaikams bent jau mokyklose, kur jie praleidžia didžiąją dienos dalį, teks pratintis sveikai. Galimybę pasmalžiauti turės tik parėję namo.

Už sugriežtintą maitinimo tvarką mokyklose pasisakantys specialistai viliasi, kad ilgainiui vaikams mokykloje susiformuos sveikos mitybos įpročiai, kurių jie laikysis ir už jos ribų. Anot jų, tėvai taip pat turėtų mokyti atžalas tausoti sveikatą.

Maistas – liesesnis ir prėskesnis

Nuo naujų mokslo metų mokyklų valgyklose vaikams kiekvieną dieną turi būti patiekta vaisių ir daržovių. Riebi mėsa ir jos produktai pakeisti liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis. Riebūs pieno produktai – liesais. Maisto ruošimui naudojami gyvūninės kilmės riebalai, kur įmanoma, turės būti pakeisti augaliniais aliejais. Virėjos į patiekalus turės dėti kuo mažiau druskos ir cukraus.

Valgymo metu ant stalų negalės būti padėta druskos, kad vaikams nekiltų noras užsibarstyti jos ant maisto. Maistą rekomenduojama virti vandenyje ar garuose, troškinti. Ant mokinių pietų stalo turi būti kuo mažiau keptų patiekalų.

Draudžiama kepti maistą kartą jau kepimui naudotuose riebaluose. Maistą vaikams gaminančios virėjos negalės naudoti prieskonių mišinių su tam tikrais maisto priedais.

Pietus turės sudaryti karštas patiekalas iš daug baltymų turinčių produktų (liesos mėsos, paukštienos, žuvų, kiaušinių, ankštinių, pieno ir jo produktų) ir daug angliavandenių turinčių produktų (bulvių, makaronų, kruopų), šviežios daržovės.

Pietų metu turi būti patiekti 1–3 karšti tos pačios maisto produktų rūšies patiekalai (mėsos, paukštienos, daržovių ar miltų, bulvių). Vienas iš karštų patiekalų turi būti tausojantis virškinimo sistemą, t.y. išvirtas vandenyje, garuose ar troškintas. Tas pats karštas patiekalas negalės būti tiekiamas dažniau kaip kartą per savaitę.

Mokyklose vaikams ir mokytojams rekomenduojama rinkti populiariausius ir nepopuliariausius patiekalus. Pastarųjų valgyklos daugiau nebeturėtų siūlyti.

Sudarytas draudžiamų produktų sąrašas

Nuo rudens mokyklose nebus galima nusipirkti bulvių traškučių, spurgų ir kitų riebaluose virtų gaminių, šokolado, saldainių, konditerijos gaminių su šokolado ir kitais kaloringais kremais, gazuotų, energinių gėrimų, kavos, mėsos ir žuvies konservų, rūkytų mėsos ir žuvies gaminių, sultinių koncentratų.

Draudžiami produktai, kuriuose yra maisto priedų: sintetinių saldiklių (E950 - E962), konservantų (E200 – E213), dažiklių (E102 – E180), aromato ir skonio stipriklių (E620-E625, tvarkos aprašo 2 priedas).

Ketinama dažniau nei iki šiol tikrinti mokyklų valgyklas, kaip jos laikosi maitinimo tvarkos.

Visuomenės sveikatos priežiūros
specialistė Vita Makauskienė