

Vaikų maitinime draudžiami maisto produktai:

- Bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai;
- Riebaluose virti ar spraginti gaminiai;
- **Saldainiai;**
- **Šokoladas ir šokolado gaminiai;**
- Valgomieji ledai;
- **Konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;**
- Kramtomoji guma;
- Gazuoti gėrimai, kisieliai;
- Gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto;
- Cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai);
- Konservuoti, rūkyti mėsos ir žuvies patiekalai.
- Maistas, pagamintas iš genetiškai modifikuotų organizmų (GMO).



Parengė:
Kauno miesto savivaldybės
visuomenės sveikatos biuro
Maitinimo organizavimo specialistė
Simona Žekonė
simona.zekone@kaunovsb.lt

*Informacija paruošta remiantis LR sveikatos apsaugos ministro įsakymu (v-964 aktualia redakcija) „Dėl maitinimo organizavimo ikimokyklinio ugdymo, bendrojo ugdymo mokyklose ir vaikų socialinės globos įstaigose tvarkos aprašo patvirtinimo.“



Šventinis maistas ikimokyklinio ugdymo įstaigoje*



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vaikų maitinimui rekomenduojami maisto produktai:

- Daržovės;
- Vaisiai, uogos;
- Grūdiniai produktai ir ankštinės daržovės;
- Pienas ir pieno produktai;
- Kiaušiniai;
- Liesa mėsa;
- Žuvis ir jos produktai;
- Gėrimai (geriamasis, negazuotas vanduo, nesaldinti vaisių gėrimai/sultys).

Maisto produktus rekomenduojama tiekti iš ekologinės gamybos ūkių ar išskirtinės kokybės produktų gamintojų.



Daržovių užkandžiai:

- Pjaustytos daržovės ar jų rinkinukai;
- Daržovių vėrinukai, “puokštės”;
- Daržoviniai suktinukai;
- Džiovintų daržovių “traškučiai”;
- Liofilizuotos daržovės.



Vaisių ir uogų užkandžiai, gėrimų iš vaisių idėjos:

- Vaisių/uogų salotos, vėrinukai;
- Vaisių juostelės;
- Vaisių „traškučiai“;
- Vaisiai, pjaustyti formelėmis;
- Vaisiai „kitaip“ : sudėlioti kaip gyvūnai, objektai (boružė, ežiukas, bokštas, laivelis);
- Liofilizuoti vaisiai.

- Trinti vaisių/uogų kokteiliai;
- Natūralios vaisių sultys;
- Vanduo, pagardintas vaisiais ir uogomis.

