

## PRITAIKYTO MAITINIMO VALGIARAŠČIAI

Alergija tam tikriems maisto produktams arba maisto netoleravimas vis dažnesnė problema šiuolaikinėje visuomenėje. Ikimokyklinėse vaikų ugdymo įstaigose daugėja įvairiems maisto produktams alergiškų vaikų, kuriems turi būti organizuojamas pritaikytas maitinimas.

Pritaikytas maitinimas – maitinimas, kuris užtikrina tam tikro sveikatos sutrikimo (alergija tam tikriems maisto produktams, virškinimo sistemos ligos ar remisinės jų būklės ir kt.) nulemtų, asmens individualių maisto medžiagų ir energijos poreikių patenkinimą, parenkant toleruojamus maisto produktus, jų gamybos būdą, konsistenciją ir valgymo režimą, ir yra raštiškai rekomenduojamas gydytojo.

Maitinimas turi būti organizuojamas tik tada, kai vaikų tėvai ar globėjai pateikia gydytojo raštiškus aiškius nurodymus formoje Nr. 027-1/a „Vaikos sveikatos pažymėjimas“

Pritaikyto maitinimo valgiaraščiai rengiami koreguojant bendrą valgiaraštį, pagal kurį įstaigoje maitinami vaikai: draudžiamus patiekalus, maisto produktus ar jų kiekius keičiant rekomenduojamais ir atsižvelgiant į Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas arba alergiškam vaikui yra rengiamas atskiras valgiaraštis.

Valgiaraščiai turi būti sudaromi pagal „Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas“ ir suderinti su Valstybine maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT). Maitinimo ir pritaikyto maitinimo organizavimą vaikų ugdymo ir socialinės globos įstaigose reglamentuoja 2018 m. rugsėjo 1d. įsigaliojęs vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašas. Kretingos rajone valgiaraščius ruošia Kretingos rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuro specialistė (dietistė). Valgiaraščių parengimas užtrunka 1-2 mėnesius (priklausomai nuo alergijos sunkumo), teritorinė VMVT valgiaraščius tvirtina 20 d.d.

Jei pritaikyto maitinimo patiekalų įstaigos virtuvėje pagaminti nėra galimybių, vaikai, kuriems skirtas pritaikytas maitinimas, gali būti maitinami tą dieną savo iš namų atneštu maistu. Ikimokyklinio ir (ar) priešmokyklinio ugdymo programos įgyvendinančios įstaigos iš namų atneštą maistą turi laikyti ir patiekti tinkamos temperatūros. Jei vaiko atstovai pagal įstatymą vaikui įdeda maisto, tai turi atitikti vaikų maitinimo organizavimo tvarkos aprašo reikalavimus. Už atnešto maisto saugą ir kokybę atsako vaiko atstovai pagal įstatymą.

Esant sunkiai alergijos formai, ribojant pagrindinius maisto produktus (arba net keletą iš jų), būtinas periodinis (ne rečiau kaip kas 6 mėn.) gydytojo specialisto (vaikų alergologo arba alergologo ir klinikinio imunologo) stebėjimas ir vertinimas. Gydytojui specialistui nurodžius, reikalingas ypatingai griežtas draudžiamo maisto produkto vengimas, taikant specialias maisto ruošimo technologijas, kurios užtikrina, kad net mažiausi draudžiamų maisto produktų kiekiai nepatektų į maistą.

*Šiuo metu pagal galiojančius teisės aktus vaikų maitinimui ikimokyklinio ugdymo įstaigose ir mokyklose draudžiamos tiekti šios maisto produktų grupės: bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai; saldainiai; šokoladas ir šokolado gaminiai; valgomieji ledai; pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu; kramtomoji guma; gazuoti gėrimai; energiniai gėrimai; nealkoholinis alus, sidras ir vynas; gėrimai ir maisto produktai, pagaminti iš (arba kurių sudėtyje yra) kavamedžio pupelių kavos ar jų ekstrakto; cikorijos, gilių ar grūdų gėrimai (kavos pakaitalai); kisieliai; sultinių, padažų koncentratai; šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos; rūkyta žuvis; konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai; strimelė, pagauta Baltijos jūroje; nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai; mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar žuvis; subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis); džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai; maisto papildai; maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.*

**Mokykite vaikus rinktis sveikus maisto produktus, nemaitinkite jų labai riebiais patiekalais, nepratinkite piktnaudžiauti saldumynais, kaip užkandžius duokite vaikams šviežių vaisių, daržovių, jogurto, grūdinių produktų. Tinkamai suformuoti mitybos įpročiai vaikui išliks visą gyvenimą.**