



KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda

Tel. (8 46) 31 19 71

El. paštas info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt



BĮ Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras
Parengta remiantis LR SAM informacija.

Vaiko PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĖ

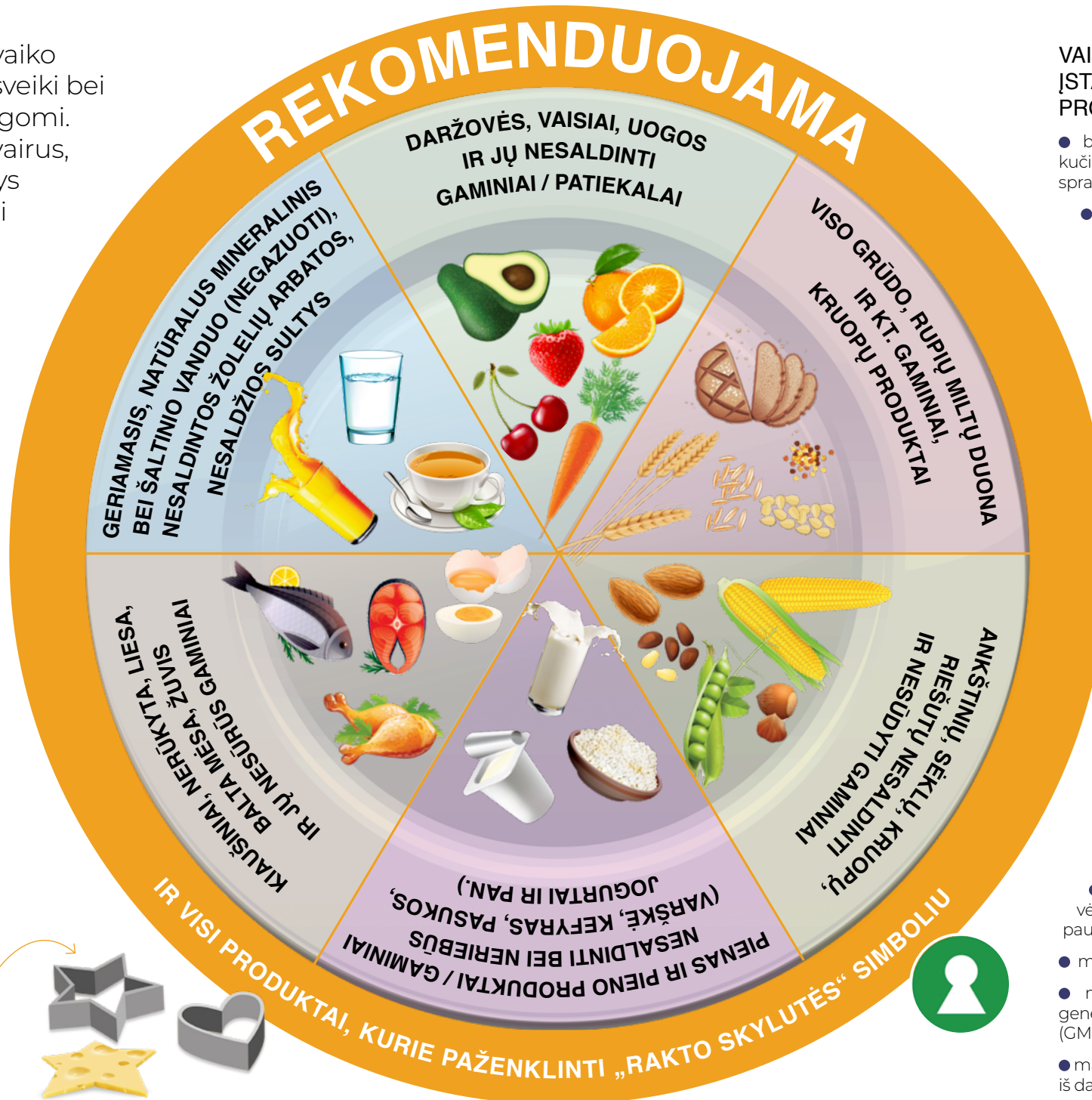
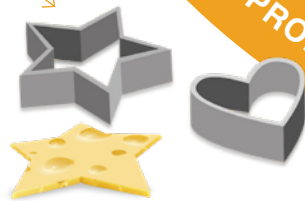


Ypač svarbu, kad vaiko priešpiečiai būtų sveiki bei vaikui patogiai valgomi. Maistas turi būti įvairus, kad dėžutės turinys nuolat keistųsi, bei būtų užtikrinti augančio vaiko poreikiai.



Jei į priešpiečių dėžutę dedami greitai gendantys produktai (pvz., natūralus jogurtas), rekomenduojama atsižvelgti į laikymo sąlygas ir kaip greitai bus suvartotas produktas \ patiekalas.

Daugelį maisto produktų galima pateikti žaismingai bei kūrybingai: pjaustant įvairiais būdais (šiaudeliais, kubeliais, ir pan.) ar panaudojant sausainių formules (pvz., duoną skritulėliais ir sūrį žvaigždutės formos).



VAIKŲ MAITINIMUI UGDYMO ĮSTAIGOSE DRAUDŽIAMŲ PRODUKTŲ SĄRAŠAS:

- 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; gėrimai ir maisto produktai, kurių sudėtyje yra kavamedžio pupelių; kavos ar jų ekstrakto; kiti kavos pakaltalai (pvz., gilių ir pan.);
- kisieliai;
- sultinių, padažų koncentratai;
- konservuoti, šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos ir žuvies gaminiai bei mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechanškai 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 (GMO), arba į kurių sudėtį įeina GMO;
- maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

