

## UŽKANDŽIŲ REKOMENDACIJOS VAIKŲ ŠVENTĖMS UGDYMO ĮSTAIGOSE

Rekomendacijos skirtos ugdymo įstaigų bendruomenei: tėvams, globėjams (rūpintojams) ir ugdymo įstaigų darbuotojams. Siekiama, kad vaikų maitinime būtų kuo daugiau sveikatai palankių maisto produktų, kuriuose yra mažiau cukraus, druskos, sočiųjų riebalų ir kurie turi daugiau skaidulinių medžiagų.

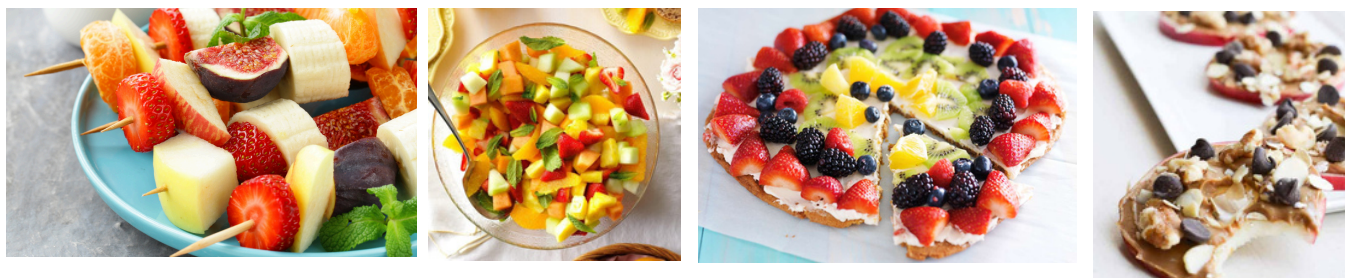
Dažniausiai alergiją vaikams sukelia šios maisto produktų grupės: kiaušiniai, riešutai, pienas, kviečiai, soja, žuvis, vėžiagyviai. Planuojant švenčių metu vaišinti vaikus užkandžiais, svarbu pasikonsultuoti su grupės mokytoja, dietistu arba visuomenės sveikatos specialistu dėl galimų alergijų ar maisto netoleravimų.

Kviečiame ugdymo įstaigose švenčiant gimtadienius atkreipti dėmesį į sveikesnius užkandžių pasirinkimus!

### Visaverčių užkandžių pasirinkimai

#### Vaisiai, uogos

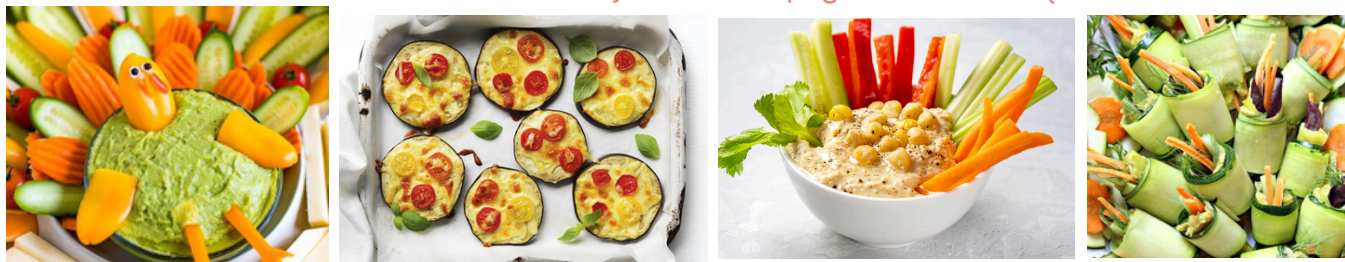
Vaisius ir uogas rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą.



Uogas ir vaisius taip pat galima rinktis džiovintus arba liofilizuotus be pridėtinio cukraus.

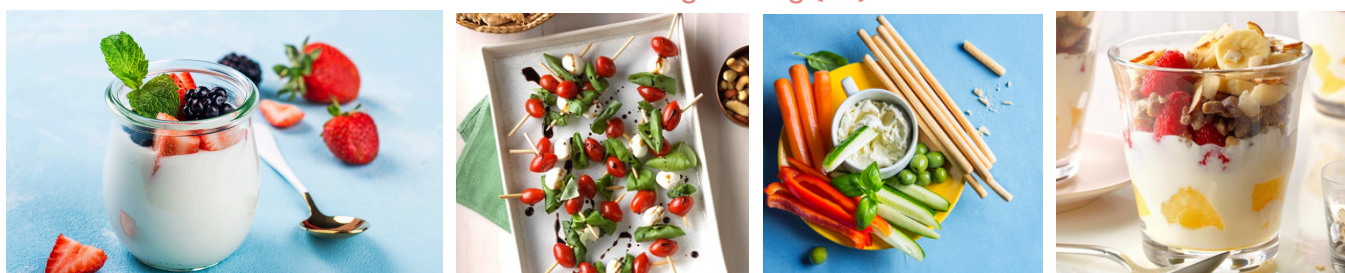
#### Daržovės

Daržoves rekomenduojama rinktis pagal sezoniškumą.



#### Pieno produktai

Rekomenduojamas cukraus kiekis (g) ne didesnis nei 5 g / 100 g (ml), o druskos kiekis ne didesnis nei 1 g / 100 g (ml).





## Grūdinė kultūra

Rekomenduojamas cukraus kiekis (g) ne didesnis nei 5 g / 100 g, o druskos kiekis ne didesnis nei 1 g / 100 g (ml).

Duoną rekomenduojama rinktis ruginę arba viso grūdo, arba iš dalies viso grūdo. Galima įtraukti ir viso grūdo miltų tortiliją.



## Gėrimai

Rekomenduojamas cukraus kiekis (g) sulčių gėrimuose, nektaruose ne didesnis nei 5 g / 100 g (ml).

Geriausias pasirinkimas yra geriamasis vanduo, kurį pagal poreikį galima gardinti vaisiais, uogomis, žolelėmis. Taip pat tinka nesaldinta arbata.

Arbatžolių ir (ar) žolelių arbatas vaikams ruoškite 1 g / 1 l koncentracijos. 100 proc. vaisių ir daržovių sultys kaip pasirinkimas irgi galimas. Jei yra sulčių gėrimai, nektarai, svarbu atkreipti dėmesį į cukraus kiekį (pvz. pateiktas rekomendacijų viršuje).



## Maisto pateikimas

Vaikai vertina estetiškai atrodantį maistą. Užkandžius, maisto patiekalus galima pateikti patraukliomis ir skirtingomis maisto produktų spalvomis, įdomesniu maisto produktų išdėstymu lėkštėje, sukuriant skirtingus personažus ar pateikiant maisto produktus įvairiomis formomis.

