

# Stovyklos/renginio maitinimo organizavimo būtinosios rekomendacijos

**Čia pateikiamos būtinausios rekomendacijos, todėl sudarant valgiaraščius ir organizuojant stovyklos/renginio maitinimą svarbu, atsižvelgti ir jų laikytis.**

Svarbiausios sąvokos:

**Valgiaraštis** – patiekiamų dienos maisto produktų ir patiekalų sąrašas.

**Šiltas maistas** – maistas, patiekiamas kaip karštas patiekalas, iki patiekimo vartoti laikomas ne žemesnėje kaip +68 °C temperatūroje.

**Patiekalas** – paprastai vienoje lėkštėje patiekiamas vartoti šaltas ar šiltas maistas.

**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.

**Tausojantis patiekalas** – maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, keptas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Tausojantiems patiekalams nepriskiriami tarkuotų bulvių patiekalai.

**Augalinės kilmės patiekalas** – patiekalas pagamintas tik iš augalinės kilmės produktų (pvz.: makaronai be kiaušinių, košė be sviesto).

**Laužas** - taip pat šilumos šaltinis (kaip dujinė ar elektrinė viryklė), tinkamas terminiam maisto (atitinkamo) paruošimui, tačiau labiau reikia paaisyti (laikytis) nustatytų maisto higienos reikalavimų, išvengiant kryžminės taršos, taip pat - fizinės, cheminės ir biologinės taršos.

## Valgiaraščio sudarymo rekomendacijos

Pagal LR MiVT rekomendacijas, valgiaraštis vaikams turėtų būti sudaromas pagal tris amžiaus grupes, atsižvelgiant į nustatytą reikiamą maisto suvartojimą kiekvienai amžiaus grupei.

- 7 – 10 metų
- 11 – 14 metų
- 15 – 18 metų

Jeigu stovykla organizuojama jaunesnio amžiaus vaikams, valgiaraščiai yra sudaromi atsižvelgiant į Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakyme Nr. 510 „**Dėl rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo**“ nurodytas normas (atkreipkite dėmesį jog 2016 metais buvo pakeitimai šioms normoms, todėl labai svarbu atsižvelgti į naują redakciją šio dokumento)

- Esant poreikiui rekomenduojama numatyti pritaikytą maitinimą (atsižvelgiant į gydytojo raštiškus nurodymus (Forma Nr. 027-1).
- Atsižvelgiant į rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas vaikams bei vaikų fiziologinius ypatumus ir sveikos mitybos principus, poilsio stovyklose vaikai turi būti maitinami ne rečiau kas 3,5–4 valandas.
- Žygio metu vaikai turi būti aprūpinti maistu ir geriamuoju vandeniu. Į žygį draudžiama imti greitai [gendančius maisto produktus](#).
- Jei poilsio stovykloje vaikai kasdieną intensyviai sportuoja, šiems vaikams valgiaraščiai sudaromi atsižvelgiant į padidėjusį energijos poreikį.

Pagal rekomendacijas, maisto tvarkaraštis turi būti sudaromas atsižvelgiant į šiuos kriterijus

### Rekomenduojamos paros energijos ir maistinių medžiagų normos vaikams

Amžius	Lytis	Energija, kca	Baltymai, g	Riebalai, g	Angliavandeniai, g
7 - 10		1700	43-85	47-66	191 - 255
11 -14	Mergaitės	2000	50 -100	56 -78	225 - 300
	Berniukai	2200	55- 110	61- 68	248 - 330
15 – 18	Mergaitės	2400	60 -120	67 - 93	270 - 360
	Berniukai	2800	70 -140	78 -109	315 - 420

### Rekomenduojamas paros maisto raciono kaloringumo paskirstymas

	Rekomenduojamas raciono kaloringumas (proc)	Energinė vertė (kcal.)		
		7-10 metų	11-14 metų	15-18 metų
Pusryčiai	20-25	323-446	380-578	456-735
Pietūs	30-35	484-625	570-809	684-1176
Vakarienė	20-25	323-446	380-578	456-735
Priešpiečiai, pavakariai ir naktpiečiai	Po 10	162-179	190-231	228-294
<b>Paros</b>		1615-1785	1900-2310	2280-2940

### Kuomet sudarinėjami valgiaraščiai svarbu nurodyti :

- patiekalų pavadinimai,
- receptūrų numeriai,
- patiekalų išeiiga (g),
- maistinė (baltymai, riebalai, angliavandeniai (g) ir energinė vertė (kcal).

**Valgiaraščiuose nurodytų patiekalų receptūros ir gamybos technologiniuose aprašymuose turi būti nurodyti:**

- naudojami maisto produktai;
  - maisto produktų sudėtis;
  - bruto ir neto kiekiai (g);
  - gamybos būdas (virimas vandenyje ar garuose, kepimas ir pan.);
  - trukmė;
  - temperatūros režimai.
- 
- Poilsio stovyklose valgiaraščiai sudaromi **ne mažiau kaip 5 kalendorinių dienų laikotarpiui**;
  - Valgiaraštis turi būti sudarytas kiekvienai amžiaus grupei atskirai;
  - Kiekvienas patiekalas (pagrindinis patiekalas, padažas, garnyras ir t. t.) turi būti nurodytas atskirai;
  - Nurodytų patiekalų pavadinimai turi būti aiškūs ir suprantami. Rekomenduojama atsisakyti simbolinių patiekalų pavadinimų, tokių kaip „Gaidelio“ salotos (geriau – morkų ir obuolių salotos), „Trakų“ suktinukai (geriau – kiaulienos ir vištienos suktinukai) ir pan.;
  - Reikia nurodyti tikslią pagrindinio patiekalo išeią – pagrindinio patiekalo pavadinime turi būti aiškiai nurodytos pagrindinės patiekalo sudedamosios dalys;
  - Turi būti nurodytas savaitės, savaitės dienos, kiekvieno maitinimo laikas;
  - Kiekvienas valgiaraščio lapas turi būti sunumeruotas (išskyrus titulinį) ir patvirtintas maitinimo paslaugas teikiančios įmonės ir ugdymo įstaigos vadovų parašais bei spaudu ( šiuo atveju reikia stovyklos viršininko ar komendanto)
  - Tituliniame lape reikia įrašyti vaikų poilsio stovyklos (teikiančios apgyvendinimo paslaugas), kurioje organizuojamas maitinimas, pavadinimą, adresą, darbo laiką, valgiaraščio laikotarpį ir vaikų amžiaus grupę;
  - Įrašai turi būti aiškūs, be braukymų ar taisymų.

*Atsižvelgiant į ViMT rekomedacijas, vaikų maitinimui rekomenduojami šie maisto produktai:*

- Daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai;
- Grūdiniai produktai ( kruopų gaminiai, viso grūdo gaminiai, duonos gaminiai);
- Ankštinės daržovės;
- Pienas ir pieno produktai;
- Kiaušiniai;
- Liesa mėsa (neužšaldyta)
- Žuvis ir jos produktai ( neužšaldyta);
- Aliejai;
- Turi būti mažiau vartojama gyvulinės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis;
- Geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo.

*Atsižvelgiant į ViMT rekomedacijas, vaikų maitinimui draudžiami šie maisto produktai (jų neturi būti meniu):*

- Bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai, kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- Saldainiai, šokoladas ir šokolado gaminiai;
- Pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;

- 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;
- Padažai su spirgučiais;
- Rūkyta žuvis;
- Strimelė, pagauta Baltijos jūroje;
- Nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
- Mechanškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai į kurių sudėtį įeina mechanškai atskirta mėsa ar žuvis;
- Subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- Džiūvėsėliuose voliuti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
- Maisto papildai, maisto produktai, pagaminti iš GMO, arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO;
- Maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

Valgiaraščiai turi būti sudaromi pagal rekomenduojamas paros energijos ir maistinių medžiagų normas, o maisto ruošimas ir patiekalų įvairumas turi atitikti vaikų fiziologinius ypatumus bei sveikos mitybos principus. Esant poreikiui organizuojamas pritaikytas maitinimas. Stovyklose vaikai maitinami ne rečiau kaip 4 kartus per dieną, kas 3,5 – 4 valandas.

Daugiau apie valgiaraščius [čia](#)

## Patiekalų gaminimo ir patiekimo reikalavimai

Reikalavimai:

- patiekiamas maistas turi būti kokybiškas, įvairus ir atitikti saugos reikalavimus;
- pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;
- kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduotina sezoninių, šviežių. Rekomenduojama, kad vaisiai būtų tiekiami atskiro maitinimo metu;
- patiekiamas šiltas maistas turi būti gaminamas ir patiekiamas tą pačią kalendorinę dieną. Šaldytus pusgaminius ar atvėsintą maistą nuo jų pagaminimo patiekti per 24 valandas kaip šiltą maistą leidžiama bendrojo ugdymo programas įgyvendinančiose įstaigose ir poilsio stovyklose, kurių virtuvėse yra galimybės tik pašildyti maistą;
- pienas ir kiti gėrimai vaikams neteikiami šalti, rekomenduojama temperatūra ne žemesnė kaip 15°C;
- tas pats patiekalas neturi būti tiekiamas dažniau nei kartą per savaitę, išskyrus gėrimus, garnyrus ir šaltus užkandžius (reikalavimas netaikomas pritaikyto maitinimo valgiaraščiams), ir atsižvelgiant į Tvarkos aprašo 7 priedo reikalavimus;

- kiekvieną dieną turi būti patiektas patiekalas iš augalinės kilmės maisto produktų;
- daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio;
- valgymo metu ant stalų neturi būti padėta druskos, cukraus, pipirų, garstyčių;
- jei patiekalui gaminti naudojama malta mėsa ar žuvis ir virtuvėje yra sąlygos ją sumalti, ji turi būti malama patiekalo gaminimo dieną;
- karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Su karštu patiekalu turi būti patiekiamas daržovių (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras. Šis reikalavimas netaikomas patiekalams iš augalinės kilmės maisto produktų;
- rekomenduojama, atsižvelgiant į sezoniškumą keisti patiekalus (pvz., raugintų kopūstų sriubą į šviežių kopūstų sriubą, burokėlių sriubą į šaltibarščius ir pan.);
- vaikams turi būti sudarytos higieniškos sąlygos nemokamai atsigerti geriamojo vandens (rekomenduojama kambario temperatūros, pvz., pilstomo iš geriamajam vandeniui skirtų indų, talpų, automatų ir pan.);
- Vaikams nusiplauti rankas turėtų būti įrengta tokia vandens sistema, kuri užtikrintų higienišką rankų plovimą, po tekančiu vandeniu. Atkreipiamas dėmesys, kad švarus su purvinu vandeniu neturėtų galimybės susimaišyti, be to, jeigu viename dubenyje (tame pačiame vandenyje) praustųsi keli vaikai, taip nebūtų užtikrinama tinkama rankų higiena.

### Pagrindinius higienos reikalavimai

- Kruopščiai plaukite rankas.
  - Rankos turėtų būti plaunamos ne trumpiau nei 30 sekundžių po tekančiu vandenimi.
  - Vaikams nusiplauti rankas turėtų būti įrengta tokia vandens sistema, kuri užtikrintų higienišką rankų plovimą, po tekančiu vandeniu. Atkreipiamas dėmesys, kad švarus su purvinu vandeniu neturėtų galimybės susimaišyti, be to, jeigu viename dubenyje (tame pačiame vandenyje) praustųsi keli vaikai, taip nebūtų užtikrinama tinkama rankų higiena.
- Tinkamai nuplaukite įrankius ir paviršius.
  - pjaustymo inventorių (peilius, pjaustymo lenteles) po kiekvieno panaudojimo kruopščiai nuplaukite šiltu tekančiu vandeniu su tam skirtomis plovimo priemonėmis. lankytojams skirtus indus, gamybinį inventorių ir naudojamą tarą plaukite atskirai.
  - Darbopaviršiusvalykite tam skirtomis plovimo priemonėmis po kiekvieno maisto paruošimo etapo. paviršiams valyti nenaudokite medžiaginių šluosčių, nes jose dauginasi bakterijos. Rinkitės - šepetis ar kempinėles.
- Termiškai neapdorotus produktus laikykite atskirai nuo termiškai apdorotų.
- Gaminkite pagal parengtus technologinius aprašymus.
- Laikykitės tinkamo temperatūros režimo.
  - Maisto atliekų saugojimo vietą atskirkite nuo kitų sandėliavimo vietų. maisto atliekas laikykite sandariuose konteineriuose ir laiku šalinkite, kad neįsiveistų kenkėjų.
  - Greitai gendančius maisto produktus ir pagamintą maistą laikykite šaldymo įrenginiuose nuo 0o c iki +6o c temperatūroje.

- šaldikliuose turi būti ne mažesnė kaip -18o c temperatūra. šaldymo įrenginiuose turi būti sumontuoti kontroliniai termometrai temperatūrai stebėti.
- Pagamintą maistą kambario temperatūroje galima laikyti ne ilgiau kaip 2 valandas.
- Atitirpinti maisto produktus reikia šaldytuve gamin-tojo pakuotėje, mikrobangų krosnelėse arba po tekančio vandens srove.

Taip pat labai svarbu susipažinti su VMVT tarnybos paruoštu leidiniu kaip tinkamai gaminti maistą ir išvengti kryžminės taršos. Leidinys [čia](#).

Ruošiant maistą taip pat VMVT rekomenduoja atsižvelgti į tai, jog:

- Ant kiaušinių lukštų gali būti patogeninių mikroorganizmų, todėl prieš naudojimą juos būtina nuplaukite tam skirtomis plovimo priemonėmis.
- Žalias daržoves perrinkite, nuskuskite ir nuplaukite kitoje, ne maisto gamavimo patalpoje. Į virtuvę jos turi „atkeliauti“ tik švarios.
- Labai purvinas ar žemėtas daržoves užmerkite pasūdytame vandenyje, kad būtų lengviau nuplauti nešvarumus.
- Gamindami patiekalus, mėsą, paukštieną, jūros gėrybes padėkite atskirai, kad jų sulčių nepatektų ant paviršių ir kitų maisto produktų.
- Mėsą, paukštieną, jūros gėrybes, kiaušinius, neplautas daržoves ir kitus produktus laikykite atskirose šaldymo įrenginių lentynose arba skyriuose.
- Maisto atliekų saugojimo vietą atskirkite nuo kitų sandėliavimo vietų.
- Maisto atliekas laikykite sandariuose konteineriuose ir laiku šalinkite, kad neįsiveistų kenkėjų. Greitai gendančius maisto produktus ir pagamintą maistą laikykite šaldymo įrenginiuose nuo 0° c iki +6° c temperatūroje.
- Šaldikliuose turi būti ne mažesnė kaip -18° c temperatūra.
- Šaldymo įrenginiuose turi būti sumontuoti kontroliniai termometrai temperatūrai stebėti.
- Pagamintą maistą kambario temperatūroje galima laikyti ne ilgiau kaip 2 valandas. Atitirpinti maisto produktus reikia šaldytuve gamintojo pakuotėje, mikrobangų krosnelėse arba po tekančio vandens srove. Švarų inventorių, įrenginius, indus laikykite atskirai nuo nešvarių.
- Gamindami patiekalus, šiluminio apdorojimo efektyvumui įvertinti naudokite kontrolinius termometrus. Šiluminio apdorojimo metu produkto viduje temperatūra turi būti ne mažiau kaip +75° C. Gamindami padažus, sriubas, juos kaitinkite iki užvirimo. Atvėsintą karštą maistą laikykite šaldytuve ne aukštesnėje kaip +4° C temperatūroje ne ilgiau kaip 24 valandas.
- ***Dar kartą pašildytas maistas, turi būti suvartotas per 1 valandą.***
- Gamindami patiekalus vadovaukitės technologiniu aprašymu: žaliaviniai produktų srautai negali susikirsti su šiluma apdorotų maisto produktų srautu jokiam gamybos etape.
- Maistą gaminkite pagal parengtus technologinius aprašymus (kurie yra nurodyti šio dokumento viršuje). kruopščiai plaukite rankas.
- Tinkamai nuplaukite įrankius ir paviršius. Termiškai neapdorotus produktus laikykite atskirai nuo termiškai apdorotų. Gaminkite pagal parengtus technologinius aprašymus. Laikykitės tinkamo temperatūros režimo.

- Rankas plaukite su muilu po šiltu tekančiu vandeniu ne trumpiau kaip 30 sekundžių prieš ir po maisto gaminimo. Rankoms sausinti naudokite vienkartinius popierinius rankšluosčius. laikykitės asmens higienos principų, gamindami maistą dėvėkite darbo drabužius.
- Turėkite ne mažiau kaip du švarių darbo drabužių komplektus.
- Pjaustymo inventorių (peilius, pjaustymo lenteles) po kiekvieno naudojimo kruopščiai nuplaukite šiltu tekančiu vandeniu su tam skirtomis plovimo priemonėmis.
- Lankytojams skirtus indus, gamybinį inventorių ir naudojamą tarą plaukite atskirai.
- Darbo paviršius valyti tam skirtomis plovimo priemonėmis po kiekvieno maisto paruošimo etapo. Paviršiams valyti nenaudokite medžiaginių šluosčių, nes jose dauginasi bakterijos. Rinkitės šepetčius ar kempinėles.
- Nesant (neturint) galimybių žygio metu naudoti karštą geriamąjį vandenį (pageidautina naudoti karštą geriamąjį vandenį: geriau ir greičiau išplaunama - ypač po riebaus maisto vartojimo), galima ir šaltu - tačiau reikės daugiau atitinkamų (skirtų indų plovimui) priemonių). VMVT Rekomenduoja panaudotus po valgio indus ir įrankius (ypač žygio metu) nedelsiant išplauti ir nusausinti.

#### *Dėl gendančių maisto produktų :*

Norint išvengti maisto produktų mikrobiologinio užteršimo, būtina tinkamai laikyti maistą. Ypatingą dėmesį reikėtų skirti greitai gendantiems produktams. Stovyklos organizatoriai privalo nuolat tikrinti, ar pieno, mėsos, konditerijos ir kiti greitai gendantys produktai, nelaikomi vaikų miegamuosiuose. ***Draudžiama imti į žygį greitai gendančius maisto produktus.*** Greitai gendantys maisto produktai laikomi šaldymo įrenginiuose nuo 0° c iki +6° c temperatūroje. Šaldikliuose turi būti ne mažesnė kaip -18° c temperatūra. Šaldymo įrenginiuose turi būti sumontuoti kontroliniai termometrai temperatūrai stebėti. ***Pagamintą maistą kambario temperatūroje galima laikyti ne ilgiau kaip 2 valandas.*** Atvėsintą karštą maistą laikykite šaldytuve ne aukštesnėje kaip +4° C temperatūroje ne ilgiau kaip 24 valandas. Dar kartą pašildytas maistas, turi būti suvartotas per 1 valandą.

#### *VMVT rekomendacija apie vaikų valgymą atsisėdus ant žemės :*

Įprastai (taip - įpratę) valgydami sėdime (ant kėdės, suolo ar panašiai): sėdint ant žemės valgyti nėra įprasta (nepatogu), todėl vaikai gali išsitepti (apsipilti -sušlapti) maistu (skysčiais) rūbus, užspringti (nes - judrūs), nusideginti kūno odą (vartodami karštą maistą - skysčius): todėl reikėtų stengtis vaikų maitinimui ieškoti (sudaryti sąlygas ) panašias į minėtas (įprastas).

## Šaltiniai

- <https://e-seimas.lrs.lt/portal/legalAct/lt/TAD/TAIS.261668/asr>
- <https://vmvt.lt/sites/default/files/kaip-tinkamai-gaminti-maista.pdf?language=lt>
- <https://vmvt.lt/maisto-sauga/verslui/viesasis-maitinimas/vaiku-maitinimas/kaip-stovykloje-organizuoti-vaiku>
- [https://vmvt.lt/sites/default/files/rekomendacijos\\_vaiku\\_stovyklu\\_valgiarasciu\\_sudarymui\\_nuo\\_2021-03-01\\_koreguota.pdf](https://vmvt.lt/sites/default/files/rekomendacijos_vaiku_stovyklu_valgiarasciu_sudarymui_nuo_2021-03-01_koreguota.pdf)