



SVEIKATAI PALANKUS



**Ką daryti, kad ant vaikų stalo būtų  
kokybiški, ekologiški ir sveikatai palankūs  
maisto produktai?**

# Kas YRA sveikatai palankus maistas?



Ant grotelių kepta  
lašiša su avokado  
salotomis ir bulvėmis

Angliavandeniai 25 %  
Riebalai 42 %  
Baltymai 32 %



Tešloje kepta baltoji  
žuvis su skrudintomis  
bulvytėmis

Angliavandeniai 25 %  
Riebalai 45 %  
Baltymai 28 %

# TAČIAU... Vidutiniškai reikalingos 2000 kcal dienos normos dalį sudaro:



- Vitaminas A 493 %
- Vitaminas C 82 %
- Vitaminas B1 44 %
- Vitaminas B2 65 %
- Vitaminas B6 113 %
- Kalcis 12 %
- Geležis 20 %
- Magnis 36 %
- Natris 9 %
- Omega-3/omega-6  
4136:2118 mg 2:1 santykis



- Vitaminas A 3 %
- Vitaminas C 16 %
- Vitaminas B1 13 %
- Vitaminas B2 17 %
- Vitaminas B6 28 %
- Kalcis 7 %
- Geležis 10 %
- Magnis 23 %
- Natris 41 %
- Omega-3/omega-6  
953:5138 mg 1:5 santykis



- Vitaminai?
- Druska?
- Mikroelementai?
- Riebalų r.?

**Sintetinės ir  
kancerogeninės  
medžiagos**

**VISIEMS NEPALANKŪS  
MAISTO PRODUKTAI -  
UŽDEGIMAS**

**Vienas maisto produktas sveikatos  
neišsaugos ir nesugadins!**



SVEIKATAI PALANKUS

# **MITYBA YRA VISUMA – 10 TAISYKLIŲ**

Vaikai turi valgyti:

1. reguliariai.
2. įvairų maistą.
3. subalansuotai.
4. saikingai.
5. mažiau druskos ir cukraus.
6. turi būti sveikatai palankūs riebalai.
7. turi būti daugiau skaidulinių medžiagų.
8. patiekalai turi būti tausojantys, neužteršti kancerogeninėmis ir sintetinėmis medžiagomis.
9. daugiau neperdirbtų maisto produktų, augalinio maisto ir atsižvelgiama į sezoniškumą.
10. turi gerti vandenį, nesaldintą arbatą.





## PRIVALUMAI:

- Mažiau cukraus (nėra saldiklių, fitosterolių ir fitostanolių bei jų esterų);
- Mažiau druskos;
- Mažiau riebalų (riebiųjų r. transizomerų ne daugiau 2 g/100 g);
- Daugiau skaidulinių medžiagų.

## GALIMI TRŪKUMAI:

- **laisvanoriška** ir nemokama ženklavimo sistema, reiškia nekontroliuojama trečiosios šalies (kas užtikrina, kad riebalų r. transizomerų ne daugiau 2 g/100 g?);
- **leistina** dažikliai, konservantai, skonio ir kvapo stiprikliai;
- **šalinami natūraliai** produkte esantys riebalai (pieno produktai, mėsos gaminiai);
- **stipriai perdirbti produktai**, gali būti menkos maistinės vertės ir užteršti kancerogeninėmis medžiagomis (Pavyzdžiui, duona – akrilamidai).
- **Auginimui ir žaliavos kokybei nėra išskirtinių** reikalavimų.

Druskos (1,2 g arba 1,5 g)

Nėra viso grūdo

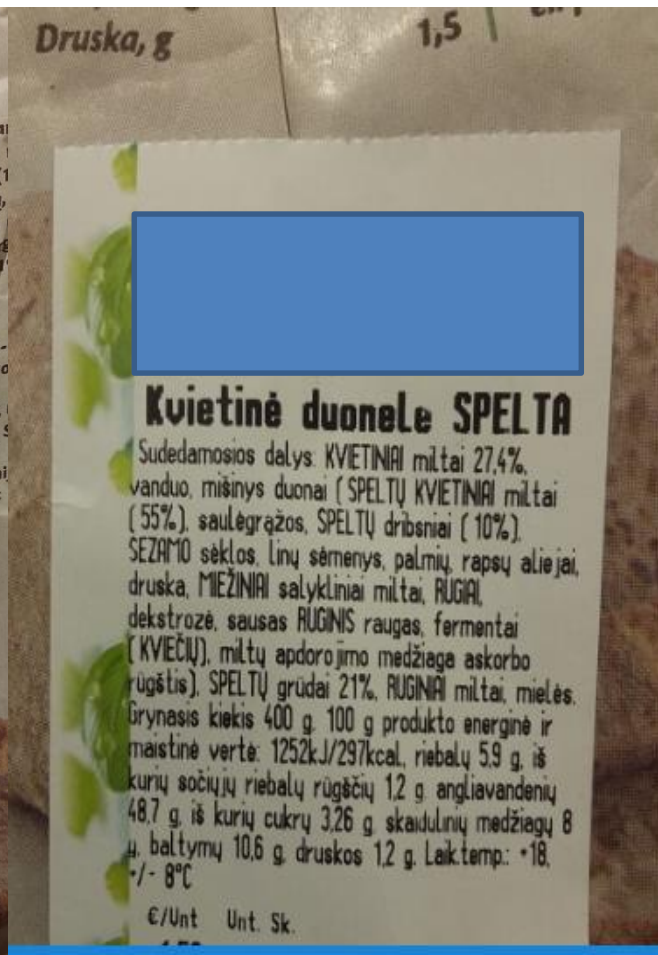
Pridėta palmių ir rapsų aliejaus

(Transriebalai)



SVEIKATAI PALANKUS

# Symbolis „Rakto skylutė“







LT-EKO-001

Lietuva



### PRIVALUMAI:

- žemės ūkio kilmės žaliavos užaugintos **be** sintetinių cheminių medžiagų (NEPERDIRBTI);
- kontroliuojama** nuo žaliavos iki galutinio produkto patekimo vartotojui;
- draudžiama** tam tikras maisto priedų sąrašas (saldikliai, dažikliai, skonio ir kvapo stiprikliai ir kita).

### GALIMI TRŪKUMAI:

- kontroliuojama procesas nuo lauko iki stalo **dokumentiškai** ir bent kartą metuose augintojas ir gamintojas patikrinamas fiziškai, bet tyrimai ekologiškų maisto produktų dėl sintetinių cheminių medžiagų atliekami tik esant įtarimui ar pagal reikalavimus ištiriama **ne mažiau 5 proc. sertifikuojamų subjektų**;
- nėra kontroliuojama** druskos, cukraus, riebalų, skaidulinių medžiagų kiekiai (Pavyzdžiui, ekologiški rafinuoti miltai ir jų gaminiai);
- gali būti **stipriai perdirbti** produktai, menkos maistinės vertės ir užteršti kancerogeninėmis medžiagomis (Pavyzdžiui, duona – akrilamidai);
- Vartotojų pasitikėjimo trūkumas;
- Nėra kontrolės** transriebalų. „Iš dalies hidrintų“ ir „Visiškai hidrintų“ nėra, bet rafinuoti/ kaitinti, gruzdinti ir pan.

Perdirbti tik daržovės,  
vaisiai, uogos



Natūralumas, maistingumas, aplinkos tausojimas

### **PRIVALUMAI:**

- Minimaliai sintetinių cheminių medžiagų;
- Žaliavos eko ir NKP ne mažiau 80-90 proc.;
- Specifikacijose konkretizuotas – temperatūriniai režimai, perdirbimo technologijų ribojimai;
- Trumpesnis tinkamumo vartoti terminas;
- Druskos, cukraus, riebalų, maisto priedų ribojimai, daugiau skaidulinių medžiagų (1 ar kelis kriterijus);
- Kontroliuojamas.

### **GALIMI TRŪKUMAI:**

- Tik Lietuva;
- Trūkumas žaliavų, asortimento skurdumas;
- Ženklo menka pridėtinė vertė;
- Neapima visumos (cukraus, druskos, riebalų, skaidulinių medžiagų ir pan.).





SVEIKATAI PALANKUS

# SUJUNGUS ŽENKLUS, PAŠALINTUME TRŪKUMUS IR GAUTUME SVEIKATAI PALANKŲ MAISTO PRODUKTĄ





SVEIKATAI PALANKUS

# KODĖL ATsiranda kitos ženklinimo sistemos?





SVEIKATAI PALANKUS

# XXI a. vaizdas toks...







SVEIKATAI PALANKUS

...0  
**norime  
TAIP!**



# SVEIKATAI PALANKUS VALGIARAŠTIS

## I SAVAITĖ

	PUSRYČIAI	PIETŪS	VAKARIENĖ
PIRMADIENIS	<p>Miežinių kruopų košė su sviestu (82%)                      Grūdėta varškė (9 %)                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*                      Nesaldinta arbata (ramunėlių)</p>	<p>Tiršta agurkinė sriuba su bulvėmis, perlinėmis kruopomis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)                      Keptas orkaitėje žuvis (jūros lydeka) paplotėlis (tausojantis)                      Morkų, svogūnų ir česnakų padažas su ciberžole (augalinis)                      Bulvių ir morkų košė (tausojantis) (40/40)                      Pekino kopūstų, porų ir pomidorų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                      Vanduo</p>	<p>Viso grūdo makaronai su daržovių padažu ir kietuoju sūriu 45 % (tausojantis) (70/26/4)                      Avižiniai sausainiai su morkomis ir bananais                      Nesaldinta arbata (mėtų)                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*</p>
ANTRADIENIS	<p>Tiršta manų košė su sėlenėlėmis ir sviestu (82%) (tausojantis)                      Linų sėmenys (malti)                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*                      Nesaldinta arbata (pankolių)</p>	<p>Burokėlių sriuba (augalinis) (tausojantis)                      Nesaldintas jogurtas (2,5 %)                      Viso grūdo ruginė duona                      Jautienos troškiny su moliūgais (tausojantis)                      Šviežių kopūstų ir morkų salotos su aliejaus padažu (augalinis)                      Vanduo</p>	<p>Brokolių ir sūrio (45 %) paplotėliai su smulkiais kukurūzų kruopomis (tausojantis) (80/25/15)                      Jogurtinis padažas (jogurtas 2,5 %) su žalumynais                      Nesaldinta arbata (ramunėlių)                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*</p>
TREČIADIENIS	<p>Viso grūdo avižinių dribsnių košė su obuoliais, cinamonu ir ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                      Nesaldintas jogurtas (2,5 %) su sezoniniais vaisiais ir razinomis                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*                      Nesaldinta arbata (juodoji)</p>	<p>Rūgštynių sriuba (augalinis) (tausojantis)                      Nesaldintas jogurtas (2,5 %)                      Viso grūdo ruginė duona                      Kalakutienos šlaunelių mėsos ir daržovių (bulvės, morkos, žirneliai, kopūstai) troškiny (tausojantis)                      Virtų burokėlių salotos su žirneliais ir raugintais agurkais (augalinis)                      Vanduo</p>	<p>Morkų apkepas su varške (9%) ir jogurtiniu (2,5 %) padažu (tausojantis)                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*                      Nesaldinta arbata (melisų)</p>
KETVIRTADIENIS	<p>Grikių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                      Viso grūdo ruginė duona su sviestu (82 %) ir pomidoru (sumuštinis)                      Nesaldinta arbata (juodoji)                      Sezoningi vaisiai, uogos, daržovės*</p>	<p>Tiršta šviežių kopūstų sriuba su bulvėmis ir morkomis (augalinis) (tausojantis)                      Kepti su garais vištienos kukuliai su sezamo sėklomis (tausojantis)                      Kukurūzų kruopų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)                      Keptos su garais šakninės daržovės (morkos, burokėliai, salierai) su saulėgrąžomis (augalinis) (tausojantis)                      Švieži agurkai (šaltuoju sezonu rauginti agurkai)                      Vanduo</p>	<p>"Virti varškėčiai (varškė 9 %) su viso grūdo miltai (tausojantis) (50/50)                      Nesaldintas jogurtas (2,5 %)                      Tarkuotos šviežios morkos su bananais, smulkintais migdolų riešutais, citrinos sultimis (augalinis)                      Nesaldinta arbata (erškėtožių vaisių)</p>
PENKTADIENIS	<p>Trijų grūdų dribsnių košė su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis) (tausojantis)                      Virtas kiaušinis (tausojantis)                      "Viso grūdo duonelė su saulėgrąžomis                      Nesaldinta arbata (čiobrelių)                      Traškios morkytės</p>	<p>Pupelių ir daržovių (pomidorai, morkos) troškiny su perlinėmis kruopomis (augalinis) (tausojantis)                      Nesaldintas jogurtas (2,5 %)                      Morkų košė su sviestu (82 %) (tausojantis)                      "Pekino kopūstų, obuolių ir agurkų salotos su ypač tyru alyvuogių aliejumi (augalinis)                      Viso grūdo ruginė duona                      Vanduo</p>	<p>Varškės (9%) apkepas su sorų kruopomis (tausojantis) (50/50)                      Nesaldintas jogurtas (2,5 %)                      Kepti orkaitėje vaisiai (obuoliai, kriaušės, slyvos) su sezamo sėklomis (augalinis) (tausojantis)                      Nesaldinta arbata (ramunėlių)</p>





# Maisto pasirinkimo piramidė



# Sveikatai palankaus maisto pasirinkimo piramidė



LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA [www.sam.lt](http://www.sam.lt)

# KAS Lietuvoje yra sveikas maistas?



# Kodėl maistas ant vaikų stalo nesikeičia? I



*„Sviestą“ reikia išbraukti, nes tai blogieji riebalai.*

Augaliniai aliejai (palmių, rapsų), vanduo, druska, emulsikliai (riebalų rūgščių mono- ir digliceridai, saulėgražų lecitinas), konservantas kalio sorbatas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrinos rūgštis, kvapiosios medžiagos, dažiklis beta – karotenas, vitaminai A, D3



Vanduo, augaliniai aliejai (rapsų, palmių, kokosų), druska, emulsikliai (riebalų rūgščių mono- ir digliceridai, poliglicerolio poliricinoleatas), konservantas kalio sorbatas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga citrinų rūgštis, kvapiosios medžiagos, dažiklis beta-karotenas, Vitaminai A, D3, E.

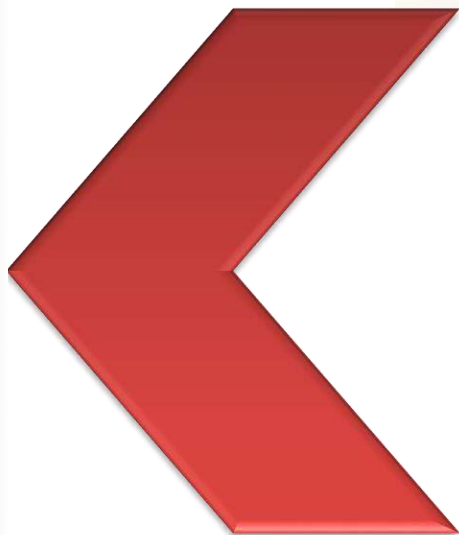


*Sotieji riebalai blogis, o „visiškai hidrinti“, palmių, kokosų esantys margarine gėris?*

# Kodėl maistas ant vaikų stalo nesikeičia? II

Varškė, liesa, 0,5%rieb.

EKOLOGIŠKA PUSRIEBĖ VARŠKĖ 9% RIEBUMO



**Riebalai – 25-35 proc.** (iš kurių sočiųjų r. r. iki 10 proc., o riebalų r. transizomerų nerekomenduojama)

# Kodėl maistas ant vaikų stalo nesikeičia? III

ŽINGSNIS Į PRIEKĄ PAGAL ĮSTATYMUS!

**Ar Lietuva pasiruošusi?**

...TIK KALORIJOS, O KUR ŽALIAVA,  
O KUR VITAMINAI,  
MINERALINĖS MEDŽIAGOS...?

## PIRMAS LIETUVOJE SVEIKATAI PALANKUS TECHNOLOGINIŲ KORTELIŲ IR VALGIARAŠČIŲ RINKINYS

DARŽELIAMS, MOKYKLOMS, KAVINĖMS, NAMAMS

VAIKŲ MAITINIMUI NUO 1 IKI 18 METŲ.

Raminta Bogušienė

275 TECHNOLOGINĖS KORTELĖS ĮVAIRIŲ IR SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI 4 SKIRTINGOMS AMŽIAUS GRUPĖMS (1-3 M., 4-6 M., 7-10 M., VIRŠ 11 M.)

VAIKŲ MITYBOS PATARIMAI



**2 metai  
nepatvirtinamas  
vaikų maitinimo  
aprašo  
pakeitimas!**

VALGIARAŠČIAI IR TECHNOLOGINĖS KORTELĖS SUDERINTOS SU



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS  
MINISTERIJA





SVEIKATAI PALANKUS

# ŠLAMŠTMAISTIS IŠ TĖVŲ RANKŲ

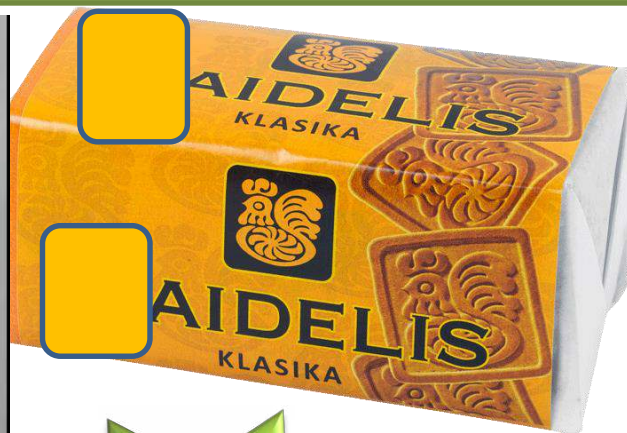
„Individualus maisto produktų nešimasis į vaikų ikimokyklinio ugdymo įstaigas (išskyrus vaisius ir daržoves bei vaikų švenčių metu), neleidžiamas“.

1–7 m. amžiaus vaikų maitinimo organizavimas:

29.1. vaikai turi būti maitinami ne rečiau kaip kas 3,5 val. pagal valgiaraščius;

## Sausainiai AVIŽINIAI

Sudedamosios dalys: kvietiniai miltai, geriamasis vanduo, cukrus, rafinuotas žemondoruotas rapsų aliejus, karamelė 4,3% (cukrus, geriamasis vanduo), drėbtinis medus 2,6% (cukrus, geriamasis vanduo, rūgštingumą reguluojanti medžiaga citrinos rūgštis, kildinimo medžiaga natrio bikarbonatas (soda), medaus kvapioji medžiaga), tešos kildinimo medžiagos: amonio bikarbonatas, natrio bikarbonatas (soda), konservantas kalcio propionatas, kvapioji medžiaga – karamelės skonio esencija. Galimi žemės riešutų, sezamų sėklų, pieno, kiaušinių pėsakiai. Maistingumas 100g: energinė vertė 1609 kJ / 380 kcal, riebalai 5,9g, iš kurių sočiųjų riebalų rūgščių 0,6g, anglavandeniai 73,8g, iš kurių cukrų 42,3g, baltymai 3,0g, druska 0,2g. Laikyti sausoje, vėsioje vietoje. Geriausias iki žūrėti ant pakelio. Kilmės šalis Lietuva. Gamintojas: „AR Maistas“, UAB Kraudirkų g. 149, Panevėžys, Lietuva, tel. +370 656 657 53.



KOMPLEKSINIS ŠVIETIMAS  
IR ĮPROČIŲ FORMAVIMAS



# Šlamštmaistis iš automatu









# Mokyklose sutinkama kava

1. Kavos automatai
2. Kavos gėrimų pakeliai
3. Kava įtraukta į meniu





SVEIKATAI PALANKUS

# VALGYMO KULTŪRA (Maisto pateikimas)

„ŠVEDIŠKAS STALAS“



**Mokyklose negali būti reklamuojami maisto produktai, išvardyti šio Tvarkos aprašo 1720 punkte (VMA).**



Coca cola, čipsai liks rinkoje, bet...



SVEIKATAI PALANKUS

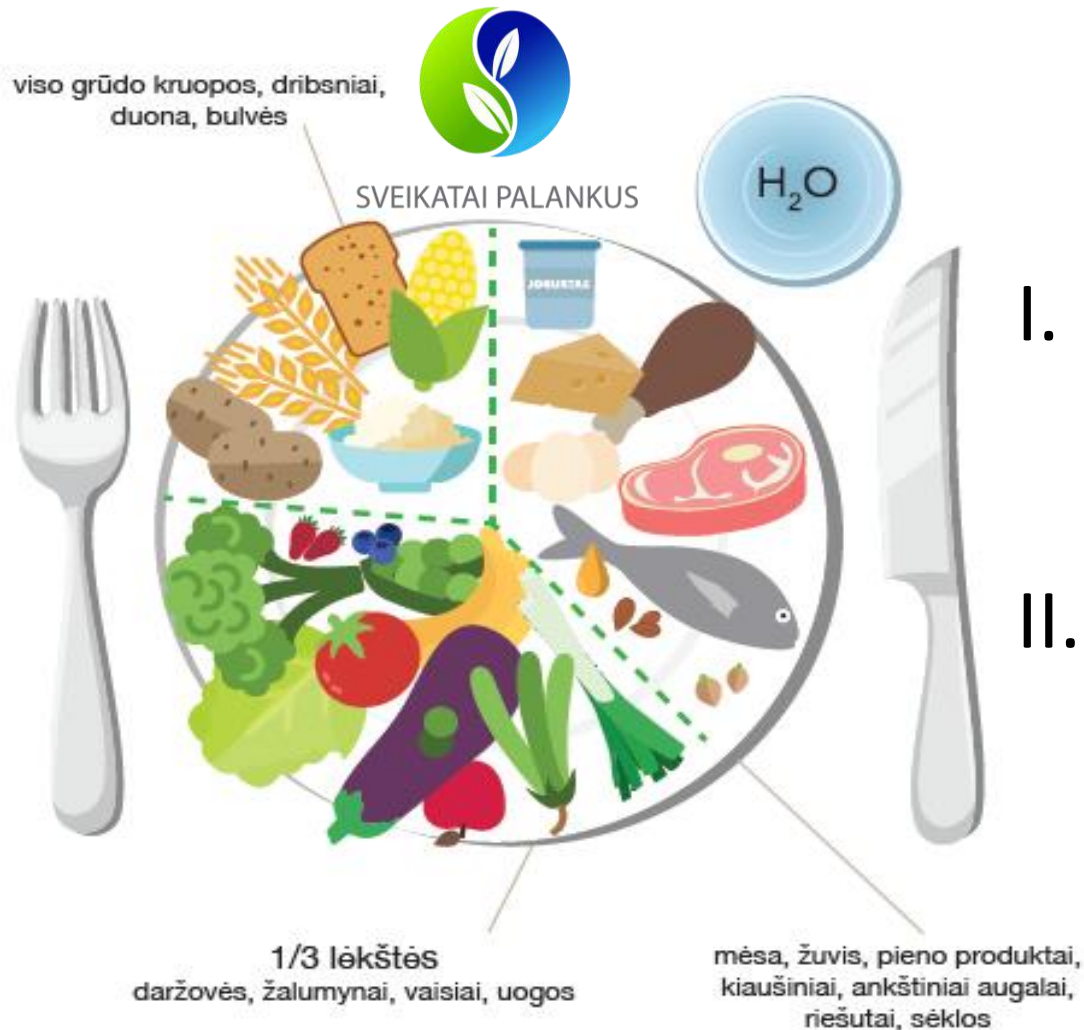
# Pica – populiariausia prekė!



VALGIARAŠTIS			
PIRMADIENIS			
1.(281kcal)	Kopūstų sriuba, duona,	300/35gr.	0,50
(256kcal)	Pieniška su makaronais sriuba	300gr.	0,50
2.(453kcal)	Plovas	250gr.	1,50
(394kcal)	Varškės pakepas	200/30gr.	1,20
(437kcal)	Vištienos file su sūriu, gamyras	100/100/50gr.	2,00
(568kcal)	Bulviniai blynai	250/50gr.	1,20
3.(103kcal)	Sulčių gėrimas	200gr.	0,20
4.(133/42kcal)	(Bandelė arba obuolys)	50gr.	0,30
ANTRADIENIS			
1.(294kcal)	Baršėiai, duona	300/35gr.	0,50
(295kcal)	Sultinys su ryžiais, duona	300/35gr.	0,50
2.(469kcal)	Cepelinai tarkuotų bulvių su mėsa	200/50gr.	1,00
(487kcal)	Liejiniai su varške	200/30gr.	1,20
(416kcal)	Kalakuotienos kepsnyčiai su gamyru	100/100/50gr.	2,00
(463kcal)	Troškintos kepenėlės su gamyru	100/100/50gr.	1,50
3.(103kcal)	Sulčių gėrimas	200gr.	0,20
4.(133/42kcal)	(Bandelė arba obuolys)	50gr.	0,30



# Sveikatai palanki pietų lėkštė



- I. Pavieniųjų patiekalų integracija į vaikų maitinimą
- II. Absoliutus pakeitimas meniu

# Kokios žaliavos eko, NKP, RK, vietinės?

- Daržovės (bulvės, morkos, kopūstai...**pomidorai, agurkai, rauginti kopūstai?**...
- Vaisiai (obuoliai, kriaušės...**bananai, vynuogės, persikai? Džiovinti vaisiai?**...
- Grūdų produktai (griekiai, viso grūdo miltai, duona...**Ryžiai?**...
- Ankštinės (**žirniai, lešiai, pupos?**...
- **Mėsa** (jautiena, kauliena, vištiena, triušiena...?)
- **Kiaušiniai** (3,2,1,0, o gal putpelių?)
- Pieno produktai
- **Žuvis?**
- **Aliejus, riešutai, sėklos, prieskoniai**

## Sveikatai palankaus maisto pasirinkimo piramidė





SVEIKATAI PALANKUS

# Ką mes siūlome? I

- 1. Suformuoti aiškią ir vieningą valstybės sveikatai palankaus maisto politiką (pieno riebalai ir kita).**
- 2. Patvirtinti vaikų maitinimo aprašo pakeitimus (neliks automatuose ir bufetuose menkaverčių užkandžių).**
- 3. Patvirtinti sveikatai palankaus maisto pasirinkimo piramidę ir lėkštę (neatitinka SPM apibrėžties).**





SVEIKATAI PALANKUS

## **Ką mes siūlome? II**

- 1. Patvirtinti žaliavų specifikacijas ir virtuvės koncepsiją (maisto sauga, kokybė, įranga).**
- 2. Patvirtinti „Sveikatai palankus“ sukurtą meniu su integracija ekologiškų, NKP, „RS“ ir vietinių žaliavų integracija. Programa su kainų skaičiavimu.**
- 3. VYKDYTI virėjų, dietistų, sandėlininkų sveikatai palankaus vaikų maitinimo mokymus.**
- 4. Patvirtinti „Sveikatai palankus“ trečiašalę nepriklausomą kontrolės sistemą.**

# Ką mes siūlome? III

1. Patvirtinti „Palanku vaikams“ ženklinimo sistemą pagal vaikų maitinimo politiką ir leisti „Sveikatai palankus“ PC, kavinėse suženklinti produktus.

VMVT+LR ŽŪM



SVEIKATAI PALANKUS

# Ką mes siūlome? IV

1. Patvirtinti iniciatyvą „Sveikatai palankus“  
ugdymo įstaigų tinklas ir viešinti tas įstaigas  
valstybiniu mastu.

VMVT+LR ŽŪM



SVEIKATAI PALANKUS



# Ką mes siūlome? IV

- 1. Patvirtinti privalomą „Sveikatai palankų vaikų maitinimą“**
- 2. Vieningas ir rekomenduojamas meniu ir pavienių patiekalų sąrašas**

Vaikų maitinimo aprašas



SVEIKATAI PALANKUS

# Kaina su standartinėmis žaliavomis

1 dienos vidutinė kaina Eur su PVM

1-3 m.

4-6 m.

7-10 m.

11-m.

**3 VALGYMAI**

**1,32**

**1,62**

**1,84**

**2,07**

**PIRMAS LIETUVOJE SVEIKATAI PALANKUS  
TECHNOLOGINIŲ KORTELIŲ IR VALGIARAŠČIŲ RINKINYS**

DARŽELIAMS, MOKYKLOMS, KAVINĖMS, NAMAMS  
VAIKŲ MAITINIMUI NUO 1 IKI 18 METŲ.

Raminta Bogušienė



275 TECHNOLOGINĖS KORTELĖS ĮVAIRIŲ IR SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI 4 SKIRTINGOMS AMŽIAUS GRUPĖMS (1-3 M., 4-6 M., 7-10 M., VIRŠ 11 M.)

VAIKŲ MITYBOS PATARIMAI



VALGIARAŠČIAI IR TECHNOLOGINĖS KORTELĖS SUDERINTOS SU



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS  
MINISTERIJA

# Kaina su ekologiškomis, NKP, RK, vietinėmis žaliavomis

1 dienos vidutinė kaina Eur su PVM

1-3 m.

4-6 m.

7-10 m.

11-m.

**3 VALGYMAI**

**2,37**

**2,93**

**3,37**

**3,80**

## PIRMAS LIETUVOJE SVEIKATAI PALANKUS TECHNOLOGINIŲ KORTELIŲ IR VALGIARAŠČIŲ RINKINYS

DARŽELIAMS, MOKYKLOMS, KAVINĖMS, NAMAMS

VAIKŲ MAITINIMUI NUO 1 IKI 18 METŲ.

Raminta Bogušienė



275 TECHNOLOGINĖS KORTELĖS ĮVAIRIŲ IR SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI 4 SKIRTINGOMS AMŽIAUS GRUPĖMS (1-3 M., 4-6 M., 7-10 M., VIRŠ 11 M.)

VAIKŲ MITYBOS PATARIMAI



VALGIARAŠČIAI IR TECHNOLOGINĖS KORTELĖS SUDERINTOS SU



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS  
MINISTERIJA



# VALSTYBĖS INVESTICIJA Į VAIKŲ SVEIKATĄ Su dabartinėmis rinkos kainomis...

## 45 proc. brangiau... Ne visos žaliavos...

### PIRMAS LIETUVOJE SVEIKATAI PALANKUS TECHNOLOGINIŲ KORTELIŲ IR VALGIARAŠČIŲ RINKINYS

DARŽELIAMS, MOKYKLOMS, KAVINĖMS, NAMAMS  
VAIKŲ MAITINIMUI NUO 1 IKI 18 METŲ.

Raminta Bogušienė



275 TECHNOLOGINĖS KORTELĖS ĮVAIRIŲ IR SVEIKATAI PALANKIŲ PATIEKALŲ

15 DIENŲ VALGIARAŠČIAI 4 SKIRTINGOMS AMŽIAUS GRUPĖMS (1-3 M., 4-6 M., 7-10 M., VIRŠ 11 M.)

VAIKŲ MITYBOS PATARIMAI



VALGIARAŠČIAI IR TECHNOLOGINĖS KORTELĖS SUDERINTOS SU



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS  
MINISTERIJA



SVEIKATAI PALANKUS

**Mūsų visų  
bendras tikslas –  
SVEIKI IR  
LAIMINGI  
VAIKAI**

[www.sveikataipalankus.lt](http://www.sveikataipalankus.lt)  
FB Sveikatai palanki mityba