

LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTERIJA

VEGETARINIŲ VALGIARAŠČIŲ SUDARYMO REKOMENDACIJOS

1. Vegetarinių valgiaraščių sudarymo rekomendacijos taikomos vaikų ir suaugusiųjų organizuotų kolektyvų vegetarinio maitinimo organizavimui (ugdymo, krašto apsaugos, socialinės globos, įkalinimo, asmens sveikatos priežiūros ir pan.).

2. Vegetarinis maitinimas vaikams iki 3 metų amžiaus neturi būti skiriamas, vaikams nuo 3 metų amžiaus jis taip pat nerekomenduojamas, tačiau jei jis skiriamas dėl religinių, etninių, sveikatos ar kitų priežasčių, turi atitikti Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas, patvirtintas Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“.

3. Įvairi, saikinga ir subalansuota mityba būtina normaliai fizinei ir protinei raidai bei turi užtikrinti organizmo energijos ir maistinių medžiagų fiziologinius poreikius. Būtina valgyti įvairų, tiek augalinės, tiek gyvūninės kilmės maistą, nes tik taip maitinantis mažėja tikimybė, kad išsivystys maistinių medžiagų trūkumas ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų. Su augaliniu maistu gaunama angliavandenių, nesočiųjų riebalų rūgščių, vitaminų, mineralinių bei skaidulinių medžiagų ir kt. Su gyvūniniu maistu gaunama organizmui būtinų visaverčių baltymų, kurių sudėtyje yra nepakeičiamų amino rūgščių, mineralinių medžiagų (geležies, kalcio ir kt.), vitamino B12 (jis randamas tik gyvūninės kilmės produktuose), riebaluose tirpių vitaminų (A, D ir kt.), kurių augaliniame maiste stokoja.

4. Nevartojant gyvūninės kilmės maisto produktų (mėsos, žuvies, pieno produktų, kiaušinių) organizmui, ypač vaikų, gali trūkti pagrindinių maistinių medžiagų, sumažėti apsauginės organizmo savybės ir padidėti įvairių ligų bei sutrikimų atsiradimo rizika. Todėl, siekiant užtikrinti, kad mityboje nebūtų kai kurių maistinių medžiagų, t. y. visaverčių baltymų, mineralinių medžiagų, vitaminų stokos, maitinantis vegetariškai rekomenduojama, pasitarus su gydytoju, vartoti maisto papildus.

5. Sudarant vegetarinius valgiaraščius ir keičiant gyvūninius maisto produktus augaliniiais maisto produktais, rekomenduojama naudotis maisto produktų pakeitimo pagal baltymų kiekį 1–4 lentelėmis. Kiekvienu konkrečiu atveju, keičiant maisto produktus pagal baltymų kiekį, svarbu, kad vegetarinis valgiaraštis atitiktų ir kitų maistinių medžiagų (angliavandenių, riebalų ir kt.) bei energijos rekomenduojamas paros normas. Kiekvieną dieną turi būti patiekta daržovių ir vaisių, rekomenduojama šviežių, sezoninių.

6. Maisto produktų pakeitimo pagal baltymų kiekį lentelėmis turi būti naudojamosi taip: pavyzdžiui, tam tikrą mėsos patiekalą norime gaminti ne su mėsa (kiauliena), o su augalinės kilmės maisto produktu (sojų pupelėmis). Iš lentelės matome, kad 120 g kiaulienos pagal baltymų kiekį atitinka 55 g sojų pupelių. Mėsos patiekalui pagaminti sunaudotume 90 g kiaulienos. Tam, kad sužinotume koks sojų pupelių kiekis pagal baltymų kiekį pakeis 90 g kiaulienos, naudojame proporciją ir atliekame matematinius skaičiavimus: 120 g kiaulienos atitinka 55 g sojų pupelių, 90 g kiaulienos — X g sojų pupelių. $X = (90 \times 55) / 120 = 41,25$ g sojų pupelių. Vadinasi, 90 g kiaulienos pagal baltymų kiekį gali pakeisti 41,25 g sojų pupelių, todėl patiekalui pagaminti, naudojame tokį sojų pupelių kiekį.

7. Prieš pradėdant vaikus maitinti pagal vegetarinį valgiaraštį, rekomenduojama jų tėvus ir globėjus (rūpintojus) informuoti apie vegetarinės mitybos riziką, nurodytą šių rekomendacijų 2, 3 ir 4 punktuose, bei gauti iš tėvų ar globėjų raštišką prašymą organizuoti jų vaikams vegetarišką maitinimą.

8. Vaikams, gaunantiems vegetarinį maitinimą, rekomenduojama tikrinti sveikatą du kartus per metus ir sveikatos pažymą pateikti ugdymo įstaigai.

1 lentelė. Maisto produktų pakeitimas pagal baltymų kiekį, kai nevartojama mėsa ir jos produktai

Produkto pavadinimas	Svoris, g	Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal	Produkto pavadinimas, kuriuo galima pakeisti	Svoris, g	Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodytame produkto kiekyje, g			
								Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal
Jautiena	100	20,2	7,0	0,2	144	Liesa žuvis	113	20,2	2,5	0,6	106
Kiauliena	120	20,2	23,6	0,1	280	Riebi žuvis	105	20,2	15,3	0,8	223
Vištiena	99	20,2	7,3	0,3	149	Kiaušiniai	164	20,2	19,2	1,2	258
						Pienas	594	20,2	12,5	28,5	309
						Kefyras / rūgpienis	594	20,2	17,2	27,9	350
						Varškė	118	20,2	9,6	4,3	185
						Varškės sūris	90	20,2	10,8	3,4	191
						Fermentinis sūris	72	20,2	18,4	0,7	248
						Avižiniai dribsniai	146	20,2	9,8	98,6	387
						Grikių kruopos	160	20,2	5,0	110,9	558
						Perlinės kruopos	206	20,2	3,7	155,0	690
						Ryžiai (poliruoti)	230	20,2	0,9	176,0	819
						Makaronai (be kiaušinių)	187	20,2	0,6	141,8	671
						Ruginė duona su grūdais	262	20,2	3,7	137,6	571
						Kvietinė duona	202	20,2	3,0	106,1	495
						Sojų pupelės	55	20,2	10,6	18,0	218
						Žali žirneliai	316	20,2	1,3	53,7	221
						Pupelės	89	20,2	1,4	36,9	265
						Lęšiai	80	20,2	0,9	44,6	250
						Žemės riešutai	79	20,2	36,4	15,2	450
						Lazdyno riešutai	115	20,2	72,7	17,1	765
						Graikiniai riešutai	109	20,2	65,8	15,9	714

2 lentelė. Maisto produktų pakeitimas pagal baltymų kiekį, kai nevirtinama mėsa ir jos produktai bei žuvis ir jos produktai

Produkto pavadinimas	Svoris, g	Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal	Produkto pavadinimas, kuriuo galima pakeisti	Svoris, g	Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodytame produkto kiekyje, g			
								Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal
Liesa žuvis	100	17,9	2,2	0,5	94	Kiaušiniai	146	17,9	17,1	1,0	229
Riebi žuvis	93	17,9	13,6	0,7	197	Pienas	526	17,9	11,0	25,2	274
						Kefyras / rūgpienis	526	17,9	15,3	24,7	310
						Varškė	105	17,9	8,5	3,8	165
						Varškės sūris	80	17,9	9,6	3,0	170
						Fermentinis sūris	64	17,9	16,3	0,6	221
						Avižiniai dribsniai	130	17,9	8,7	87,8	475
						Grikių kruopos	142	17,9	4,4	98,4	496
						Perlinės kruopos	183	17,9	3,3	137,6	613
						Ryžiai (poliruoti)	203	17,9	0,8	155,3	723
						Makaronai (be kiaušinių)	166	17,9	0,5	125,8	596
						Ruginė duona su grūdais	232	17,9	3,2	121,8	506
						Kvietinė duona	179	17,9	2,7	94,0	439
						Sojų pupelės	48	17,9	9,3	15,7	190
						Žali žirneliai	280	17,9	1,1	47,6	196
						Pupelės	79	17,9	1,3	327,7	235
						Lęšiai	70	17,9	0,8	39,0	218
						Žemės riešutai	70	17,9	32,3	13,4	398
						Lazdyno riešutai	102	17,9	64,5	15,2	671
						Graikiniai riešutai	97	17,9	58,6	14,2	635

3 lentelė. Maisto produktų pakeitimas pagal baltymų kiekį, kai nevartojama mėsa ir jos produktai, žuvis ir jos produktai bei kiaušiniai

Produkto pavadinimas	Svoris, g	Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal	Produkto pavadinimas, kuriuo galima pakeisti	Svoris, g	Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodytame produkto kiekyje, g			
								Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal
Kiaušiniai	100	12,3	11,7	0,7	157	Pienas	362	12,3	7,6	17,4	188
						Kefyras / rūgpienis	362	12,3	10,5	17,0	214
						Varškė	72	12,3	5,8	2,6	113
						Varškės sūris	55	12,3	6,6	2,1	117
						Fermentinis sūris	44	12,3	11,2	0,4	152
						Avižiniai dribsniai	89	12,3	6,0	60,1	325
						Grikių kruopos	98	12,3	3,0	67,9	342
						Perlinės kruopos	126	12,3	2,3	94,8	422
						Ryžiai (poliruoti)	140	12,3	0,6	107,1	498
						Makaronai (be kiaušinių)	114	12,3	0,3	86,4	409
						Ruginė duona su grūdais	160	12,3	2,2	84,0	349
						Kvietinė duona	123	12,3	1,8	64,6	301
						Sojų pupelės	33	12,3	6,4	10,8	131
						Žali žirneliai	192	12,3	0,8	32,6	134
						Pupelės	54	12,3	0,9	22,4	161
						Lęšiai	48	12,3	0,5	26,7	150
						Žemės riešutai	48	12,3	22,1	9,2	273
						Lazdyno riešutai	70	12,3	44,2	10,4	461
						Graikiniai riešutai	67	12,3	40,5	9,8	439

4 lentelė. Maisto produktų pakeitimas pagal baltymų kiekį, kai nevirtinama mėsa ir jos produktai, žuvis ir jos produktai, pienas ir pieno produktai ir (ar) kiaušiniai

Produkto pavadinimas	Svoris, g	Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal	Produkto pavadinimas, kuriuo galima pakeisti	Svoris, g	Energinė vertė ir maistinių medžiagų kiekis nurodytame produkto kiekyje, g			
								Baltymų kiekis, g	Riebalų kiekis, g	Angliavandenių kiekis, g	Energinė vertė, kcal
Varškė	100	17,1	8,1	3,6	157	Kiaušiniai	139	17,1	16,3	1,0	218
Varškės sūris	77	17,1	9,2	2,9	163	Avižiniai dribsniai	124	17,1	8,3	83,7	453
Fermentinis sūris	61	17,1	15,6	0,6	210	Grikių kruopos	136	17,1	4,2	94,2	475
Pienas	503	17,1	12,5	24,1	262	Perlinės kruopos	175	17,1	3,2	131,6	586
Kefyras / rūgpienis	503	17,1	14,6	23,6	297	Ryžiai (poliruoti)	194	17,1	0,8	148,4	691
						Makaronai (be kiaušinių)	158	17,1	0,5	119,8	567
						Ruginė duona su grūdais	222	17,1	3,1	116,6	484
						Kvietinė duona	171	17,1	2,6	89,8	419
						Sojų pupelės	46	17,1	8,9	15,0	182
						Žali žirneliai	267	17,1	1,1	45,4	187
						Pupelės	75	17,1	1,2	31,1	224
						Lęšiai	67	17,1	0,7	37,3	209
						Žemės riešutai	67	17,1	30,9	12,9	381
						Lazdyno riešutai	97	17,1	61,3	14,5	638
						Graikiniai riešutai	92	17,1	55,6	13,4	603