

## Reikalavimai teminėms akcijoms 3 priedas (Jeigu taikoma)

Tiekėjo aktyvus dalyvavimas mokyklos, kaip švietimo įstaigos, gyvenime (sveiko maitinimo skatinimo priemonės, informacinės priemonės, švenčių/ renginių tematikos atspindėjimas valgykloje).

Tiekėjas aktyviai dalyvauja mokyklos, kaip švietimo įstaigos, gyvenime, vykdydamas įvairias temines akcijas, kurios skatina vaikų sveiką maitinimąsi, ugdo patriotiškumą, puoselėjamos lietuviškos tradicijos. Turi būti organizuojama ne mažiau nei viena kiekvienam mokslo metų mėnesiui parinkta teminė akcija. Tiekėjas su perkančiosios organizacijos vadovu ar įgaliotu asmeniu suderina atitinkamo mėnesio temą, pateikdamas informaciją, kuo ji svarbi, kokiomis priemonėmis ir /ar medžiagomis valgykloje atspindės atitinkama tema, kokia informacija bus perduodama mokiniams. Turi būti patiekiami tematiką atspindintys patiekalai, valgykloje skambėti mėnesio temai aktuali foninė muzika, valgykla papuošta temą atspindinčia puošyba. Patiekaluose taip pat gali atspindėti temai aktualios spalvos ir/ar kiti valgomi elementai. Perkančioji organizacija išpareigoja bendradarbiauti su Tiekėju, puošiant valgyklą (piešiniais, vaikų darbais ir pan.).

Tiekėjas gali vadovautis pavyzdinėmis teminėmis akcijomis, pateiktomis šiame priede arba, suderinęs su perkančiosios organizacijos vadovu ar įgaliotu asmeniu, pasiūlyti kitas temines akcijas.

Jeigu tiekėjas siūlo kitas nei pavyzdinės teminės akcijos, perkančiosios organizacijos vadovui ar įgaliotam asmeniui turi pateikti ne mažiau kaip tris temą atspindinčius patiekalų aprašymus, valgyklos apipavidalinimo, atspindinčio temą, aprašymą, siūlomus patiekalų papuošimus, atspindinčius temą.

Visi siūlomi patiekalai privalo būti ruošiami vadovaujantis Tvarkos aprašu bei kitais vaikų maitinimą reglamentuojančiais teisės aktais.

Pavyzdinės teminės akcijos:

Sausis – žinių apie maisto netoleravimo (alergijas) mėnuo

Pirmasis metų mėnuo turi būti skirtas apmąstymui, ką valgome, ar žinome, iš ko sudarytas mūsų maistas. Vaikai gali būti supažindinami su Europos Sąjungoje reglamentuotomis 14 maisto netoleravimą ir alergijas sukeliančiomis medžiagomis, kurių sąrašas yra <https://vmvt.lt/node/1569>. Rekomenduojama mokyklos valgykloje turėti bent vieną vaikams vizualiai patrauklų spalvotą plakatą su alergenų sąrašu arba su maisto netoleravimą bei alergijas sukeliančiais produktais, supažindinti vaikus su mokykloje gaminamuose patiekaluose esančiais alergenais, pateikiant aprašymą. Pavyzdžiui, jeigu mokykloje gaminamas varškės apkepas, turi būti nurodoma, kokie alergenai jame gali būti randami. Rekomenduojama vizualiai (informaciniais lapeliais, plakatais ar vaikų piešiniais) pademonstruoti vaikams, kas gali nutikti esant maisto netoleravimui ar maisto alergijai (<https://vmvt.lt/node/795>). Atitinkamai rekomenduojama pažymėti, kad jeigu žmogus nėra alergiškas nė vienam produktui iš alergenų sąrašo, - tuos produktus žmogus gali vartoti nesibaimindamas.

Rekomenduojama vaikus supažindinami su fasuotų produktų etiketėmis, etikečių sudarymo bei ženklavimo reikalavimais:

<https://vmvt.lt/maisto-sauga/verslui/maisto-produktu-zenklinimas/bendroji-zenklinimo-informacija>. Rekomenduojama mokyklos valgykloje turėti bent vieną vizualią informaciją, kaip sudaromos maisto etiketės ir jų sudėtinės dalys. Sausį rekomenduojama atkreipti dėmesį, kuo galima pakeisti patiekalų sudėtinės dalis, kurios sukelia alergiją:

1. Grynas vaisių ir uogų glotnutis, vietoje kokteilio su pienu (alergenai pienas).
2. Viso grūdo beglitimės avižos, naudojamos vietoje miltų.
3. Riešutai patiekale pakeičiami saulėgrąžų, moliūgų, čija, linų sėmenų ar kt. sėklomis.

Vasaris – trispalvės mėnuo

Vasario 14 – Šv. Valentino dienos proga valgiaraštyje turi dominuoti raudonas maistas. Šv. Valentino dieną rekomenduojama naudoti daugiau pomidorų, raudonųjų paprikų, burokėlių, granatų, arbūzų, braškių, vyšnių, raudonų obuolių, goji uogų, spanguolių, rausvų vynuogių, aviečių, ridikėlių, burokėlių lapų integruojant šiuos ingredientus į karštus patiekalus, salotas, sriubas, gėrimus ar desertus, taip pat tiesiog juos patiekiant patraukliai supjausčius.

Rekomenduojama pateikti vizualų šių ingredientų aprašymą ir jų teigiamas savybes mūsų sveikatai, pavyzdžiui, iškabinant plakatus ar ant stalų sudėti krepšelius su raudonos spalvos produktais.

Vasario 14 d. rekomenduojami patiekalai:

1. Pomidorų sriuba.
2. Salotos su burokėlių lapais.
3. Burokėlių karpacio.

Vasario 16 – valstybės atkūrimo diena

Nuo vasario 16 iki kovo 11-osios turi būti žadinamas vaikų patriotiškumas tradiciniais lietuviškais patiekalais, vaizdinėmis priemonėmis (pavyzdžiui, pačių mokinių piešiniais su Lietuvos simbolika, etnografinių regionų tautiniais kostiumais, instrumentais ir pan.) ir atitinkamu muzikiniu fonu (pavyzdžiui, lietuvių liaudies muzika). Rekomenduojami sveikoliški šaltibarščiai su rūgpieniu, ekologiškais burokėliais, žemoje temperatūroje bajoriškai kepta jautiena su garantomis daržovėmis (pagal galimybes), griekiniai su lietuvišku kąstiniu; daržovės ir desertai, išdėstyti spalviniu trispalvės atitikmeniu.

Rekomenduojama:

1. Lietuvos trispalvės žėlė.
2. Žalios salotos su geltona ir raudona paprika.
3. Vaisių salotos bananai braškės ir kiviai.

#### Kovas - lietuviško maisto mėnuo

Kovo 11 – Lietuvos nepriklausomybės atkūrimo diena. Siūloma vizualiai ir muzikaliai vaikams priminti istorinius faktus, susijusius su Nepriklausomybės atkūrimo diena. Rekomenduojama bent 2 kartus per savaitę pagaminti po patiekalą, įtrauktą į Lietuvos kultūrinį maisto paveldą, pvz., varškės sūrį, agurkus su medumi, uogų putėsius, skrylius, žuvies patiekalus, bulvių valgius, mėsos bei paukštienos patiekalus.

#### Balandis – Velykų mėnuo

Balandis – pavasario atgimimo, šviesaus gelsvo atspalvio maisto mėnuo, kiaušinių edukacija. Valgykloje rekomenduojama pakabinti plakatą su kiaušinių ženkliniu (0;1;2;3) bei kiaušinių maistinių medžiagų informacija, valgykloje padėti ar pakabinti margučius. Velykų savaitę rekomenduojama vizualiai pateikti informaciją, kaip natūraliai/senovėje buvo dažomi kiaušiniai Velykoms ir pakviesti vaikus valgykloje marginti kiaušinius. Rekomenduojama balandį gaminti daugiau patiekalų su kiaušiniais.

#### Balandį rekomenduojami patiekalai:

1. Kiaušinių ometas su daržovėmis; naudojami kiaušiniai 0 ženklinio.
2. Kiaušinių šakška su pomidorais; naudojami kiaušiniai 0 ženklinio.
3. Kiaušinių pudingas; naudojami kiaušiniai 0 ženklinio.

#### Gegužė – spalvų mėnuo

Gegužę siūloma maisto spalvų, ypač vaisių ir daržovių įvairovė. Kad atspindėtų maisto spalvų įvairovė, rekomenduojama pateikti vaisių kokteilis ir vaisių asorti. Rekomenduojama pasirinkti daržoves, kurių nėra įprastame valgiaraštyje, ir pateikti jas šviežias ir / ar apdorotas patiekaluose, pavyzdžiui, tinkamos būtų ropės, kalmaropės, pastarnokai, griežčiai, saldžiosios bulvės, cukinijos, baklažanai, lapiniai kopūstai, linų sėmenys, čija sėklos, kanapių sėklos, saulėgrąžų, liucernų ir kt. daigai, goji uogos, šilkmedžių uogos, dumpliniai, sausmedžio uogos, įvairūs riešutai ir kt.

#### Gegužę rekomenduojami patiekalai:

1. Salotos su braškėmis.
2. Sriuba su įvairiomis daržovėmis ir ropėmis, kuo daugiau įvairių spalvų daržovių.
3. Ekologiškų šakninių daržovių šiaudeliais pjaustytos salotos, kuo daugiau įvairių spalvų daržovių.

#### Birželis – vasaros mėnuo

Birželį siūloma pateikti sezoninį maistą iš Lietuvoje išauginto derliaus. Siūloma vizualizacija apie darbą Lietuvos ūkiuose. Rekomenduojama bendradarbiaujant su Lietuvos ūkininkais pateikti kuo daugiau lietuviškų produktų iš visų grupių: daržovių, vaisių, grūdų, sėklų, lęšių, pupų, mėsos, paukštienos, žuvies, pieno produktų, uogų, daigų ir kt.

#### Birželį rekomenduojami patiekalai:

1. Salotos su grybais ir žolelių užpilu.
2. Pomidorų ir varškės sūrio salotos.
3. Ekologiškas jogurtas su šilauogėmis.

#### Rugsėjis – mokslo ir žinių mėnuo

Rugsėį būtina supažindinti vaikus su Lietuvos ūkiuose išaugintu rudens derliumi. Siūloma vizualiai pateikti informaciją vaikams, kokios grūdinės kultūros, vaisiai, daržovės ir kiti produktai auginami Lietuvos ūkiuose. Patiekaluose rekomenduojama pateikti kuo daugiau lietuviškų ūkių produktų iš visų grupių: daržovių, vaisių, grūdų, sėklų, lęšių, pupų, mėsos, paukštienos, žuvies, pieno produktų, uogų, daigų ir kt.

#### Rugsėį rekomenduojami patiekalai:

1. Jautienos kepsneliai su bulvių-salierų koše ir daržovių salotomis.
2. Varškėtukai su obuolių tyre.
3. Ekologiškos vištienos maltinukai.

#### Spalis – pieno produktų mėnuo

Spalio mėnesį kartą per savaitę ar kasdien vieną savaitę rekomenduojama akcentuoti skirtingus pieno produktus ir jo gaminius, ypač raugintus: kefyra, rūgpienį, pasukas, varškę, jogurtą ir iš ekologiškų pieno produktų pagaminti po patiekalą su jais. Pavyzdžiui, tinkamas būtų gėrimas su kefyru, pasukų kokteilis, varškės apkepas, varškės sūrio sumuštinis, jogurto padažas. Valgykloje rekomenduojama turėti plakatą apie pieno naudą augančiam žmogaus organizmui ir kaulams.

#### Lapkritis – sveikos mitybos mėnuo

Kadangi lapkričio 8-oji – sveikos mitybos diena, visą lapkritį siūloma rengti viso grūdo produktų edukacijas. Mokyklos valgykloje rekomenduojama iškabinti plakatą su apibendrinimu, kuo skiriasi viso grūdo produktai nuo ne viso grūdo, ir akcentuoti naudą sveikatai, informuoti apie aukštesnio skaidulų kiekio produktus (maisto etiketės pavyzdys plakatuose) (<https://vmvt.lt/node/1570>); taip siūloma iškabinti plakatą su sveikos mitybos taisyklėmis. Rekomenduojama visą mėnesį ruošti patiekalus iš viso grūdo produktų: duonos, sumuštinų duonos, miltų, ryžių, lęšių, pupų ir pan.

#### Lapkričių rekomenduojami sveikuoliški patiekalai:

1. Cukinijų makaronai su daržovių padažu ir viso grūdo džiovinta sumuštinė duona.
2. Viso grūdo sumuštiniai su avokadu, pomidorais ir sūriu.
3. Viso grūdo makaronai su mėsos padažu.
4. Viso grūdo ryžių plovas.

Gruodis – Advento laikotarpis

Gruodį siūloma vaikus skatinti susikaupti, padėti artimui, daryti gerus darbus, tikslinga visiems kartu puošti valgyklą Šv. Kalėdų tematika, padėti (pakabinti) Advento vainiką. Rekomenduojama atsisakyti (arba mažinti) mėsos patiekalų, pateikti vegetariškus patiekalus, supažindinti su tradiciniais bei sveikais Kūčių vakarienės patiekalais. Vizualizacijai siūloma ant stalų padėti kūčiukų.

Gruodį rekomenduojami Kūčių stalui tinkami patiekalai:

1. Šviežio šamo kepsnys.
2. Lęšių ir pupelių maltinukai.
3. Viso grūdo kūčiukai.
4. Aguonų pienas.
5. Kūčių pyragas su viso grūdo miltais be kiaušinių.

Pasirinktą temą valgykloje turi atspindėti vizualiniai – informaciniai plakatai, pačių vaikų piešiniai (pvz., su jų nuomone, pageidavimais, su Lietuvos simbolika, etnografinių regionų tautiniais kostiumais, instrumentais ir pan.), krepšeliai su konkrečiais temai siūlomais produktais (pvz., vaisiais ar daržovėmis), konkretūs simboliai (pvz., trispalvė, margučiai, kūčiukai, Advento vainikas). Būtinai ir muzikinis fonas (pvz., lietuvių liaudies dainos, Advento laikotarpio muzika). Kitos rekomenduojamos informavimo priemonės: įrašai dienos valgiaraštyje, žymėjimas valgiaraštyje ar skaitmeninėse priemonėse (jeigu valgyklose yra televizorius/projektorius), taip pat patiekalų puošimas iš valgomų su tema susijusių maisto ingredientų, pateikti vaikams mėsles, užduotis ar pavyzdžius ant stalų, kur valgoma: pvz., pristatant naują daržovę, taip pat prieš mokiniams įeinant į valgyklą arba prieš išeinant iš valgyklos išdalinti pristatymus su konkrečia tematika (alergenų sąrašas, kiaušinių ženklavimas ir pan.).

Galimi ir kiti pasirinkimai, priklausomai nuo vaikų poreikio ir perkančiosios organizacijos vadovo ar įgalioto asmens sutikimo.