



Projekto veikla

Konkursas – „„Sveikatiados“ pietų lėkštė”

KONKURSO NUOSTATOS

Konkurso trukmė - rugsėjo 1 d. – lapkričio 30 d.

Konkursas „„Sveikatiados“ pietų lėkštė” skirtas įtraukti vaikus į vaikų mitybos tvarkos aprašą atitinkančių pietų patiekalų gamybą ir paskatinti labiau įsitraukti į ugdymo įstaigos valgiaraščių rengimą. Konkurso metu vaikų sukurtus patiekalus ugdymo įstaigoms siūloma įtraukti į savo valgiaraščius. Manoma, kad pačių vaikų sukurtus patiekalus vaikai rinksis su didesniu noru, bus prisidedama prie nevalgomų pietų mažinimo problemos.

I. BENDROSIOS NUOSTATOS

1. Konkurso „„Sveikatiados“ pietų lėkštė“ nuostatai reglamentuoja konkurso tikslą, organizavimą, konkurso darbų pateikimo tvarką ir sąlygas.
2. Konkursą organizuoja VšĮ „Tikra mityba“ (Sveikatiada).
3. Konkurse gali dalyvauti visos Lietuvos ir užsienio lietuvių mokyklinio, ikimokyklinio ir specialiojo ugdymo įstaigų bendruomenės.
4. Konkurso laikotarpis: rugsėjo 1 d. – lapkričio 30 d.

II. KONKURSO ORGANIZAVIMO NUOSTATOS

5. Pirmiausia, konkurso dalyviai turi susipažinti su projekto „Sveikatiada“ pateikta konkurso medžiaga, įsisavinti konkurso sąlygas, pagal vaikų tvarkos aprašą draudžiamų ir rekomenduojamų produktų sąrašą.
6. Susipažinus su konkurso svarba, ugdymo įstaigų atstovai kviečiami paskatinti bendruomenės imtis pietų lėkštės kūrimo užduoties.
7. Konkurso dalyvių prašoma sugalvoti vaikų tvarkos aprašą atitinkantį pietų patiekalą, jį pagaminti, patiekti jo receptūrą, technologinį aprašymą ir išeią. Užpildyti konkurso nuostatuose pateiktas paraiškas (1 priedas) bei atsiųsti nuotraukų ar vaizdo įrašų pademonstruojant pietų patiekalą ir kaip sekėsi dalyvauti konkurse.
8. Konkurso dalyvaujančių ugdymo įstaigų paraiškas ir vaizdinę medžiagą reikia atsiųsti el. paštu koordinatorius@sveikatiada.lt

9. Viena ugdymo įstaiga pagaminusi kelis pietų lėkštės variantus, gali pateikti kelias paraiškas.
10. Konkursui paraiškas ir vaizdinę medžiagą galima siųsti iki **2023 m. lapkričio 13 dienos, 17 val.**
11. Mokyklų išlaidos, susijusios su konkursu, neatlyginamos.
12. Visi konkurso dalyviai gaus padėkos raštus.
13. Konkurso nugalėtojai bus apdovanoti projekto „Sveikatiada“ partnerių įsteigtais prizais.
14. Konkurso taisyklės privalomos visiems konkurso dalyviams. Organizatorius pasilieka teisę jas keisti žaidimo eigoje be išankstinio pranešimo.
15. Žaidimo organizatorius turi teisę vienašališkai nutraukti žaidimo vykdymą dėl nenugalimos jėgos poveikio padarytų pažeidimų, apie tai nedelsiant paskelbęs interneto tinklapyje.
16. Organizatorius neatsako už internetinio ryšio trikdžius. Atsiradus techniniams nesklandumams, keliantiems kliūtis organizuojamo žaidimo vykdymui, organizatorius deda visas galimas pastangas kuo greičiau jas pašalinti.
17. Konkurso dalyviai, siųsdami paraišką bei nuotraukas sutinka, kad jų atsiųsta medžiaga būtų naudojama vykdant švietėjišką maisto nešvaistymo propagavimo veiklą, publikuojami viešai visuomenės informavimo priemonėmis (projekto tinklapyje www.sveikatiada.lt, Facebook puslapyje, ir kt.).

III. SPECIALIOSIOS NUOSTATOS

18. Gaminamame pietų lėkštės patiekale draudžiama naudoti šias maisto produktų grupes:

- bulvių, kukurūzų ar kitokie traškučiai;
- kiti riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai;
- saldainiai;
- šokoladas ir šokolado gaminiai;
- valgomieji ledai;
- pieno produktai ir konditerijos gaminiai su glajumi, glaistu, šokoladu ar kremu;
- pieno produktai su alyvpalmių aliejumi;
- maisto produktai, papildyti B grupės vitaminais;
- sultinių, padažų koncentratai;
- padažai su spirgučiais;
- šalta, karšta, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;
- rūkyta žuvis;
- konservuoti mėsos ir žuvies gaminiai;
- strimelės, pagautos Baltijos jūroje;
- nepramoninės gamybos konservuoti gaminiai;
- mechaniškai atskirta mėsa, žuvis ir maisto produktai, į kurių sudėtį įeina mechaniškai atskirta mėsa ar

žuvis;

- subproduktai ir jų gaminiai (išskyrus liežuvius ir kepenis);
- džiūvėsėliuose volioti ar džiūvėsėliais pabarstyti kepti mėsos, paukštienos ir žuvies gaminiai;
- maisto papildai;
- maisto produktai, pagaminti iš genetiškai modifikuotų organizmų (toliau – GMO), arba maisto produktai, į kurių sudėtį įeina GMO; maisto produktai, į kurių sudėtį įeina iš dalies hidrinti augaliniai riebalai.

19. Rekomendacijos gaminant pietų lėkštės patiekalą:

- Pirmenybė teikiama maistines savybes tausojantiems patiekalų gamybos būdams. **Maisto pervirimas, perkepimas, prideginimas draudžiamas;**
- gaminant maistą neturi būti naudojami prieskonių mišiniai, kurių sudėtyje yra maisto priedų;
- daržovės (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras turi sudaryti ne mažiau kaip 1/3 patiekalo svorio.
- karštas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštinės daržovės, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų. Karštame pietų patiekale iš augalinės kilmės maisto produktų gali būti tik daug baltymų ar angliavandenių turinčių produktų. Su karštu pietų patiekalu turi būti patiekiamos daržovės (išskyrus bulves) ar vaisių garnyras.
- maistas turi būti patiekiamas estetiškai.

20. Rekomendacijos:

Maisto produktų grupės	Maisto produktų patiekimas
1. Daržovės	1.1. Pirmenybė teikiama šviežioms, sezoninėms daržovėms. 1.2. Tiekiamos kuo įvairesnės daržovės. 1.3. Šviežių daržovių salotos tiekiamos su aliejaus ar nesaldinto jogurto padažu. 1.6. Vaikams patiekiamos taip, kad galėtų sukramtyti.
2. Vaisiai, uogos	2.1. Pirmenybė teikiama šviežiams, sezoniniams vaisiams ir uogoms. 2.3. Vaikams patiekiami taip, kad galėtų sukramtyti. 2.4. Ikimokyklinio amžiaus vaikams vaisiai ar uogos netiekiami su kauliukais, kuriuos vaikai galėtų nuryti.
3. Bulvės	3.1. Jei bulvių patiekalai tiekiami su padažais, jie turi būti neriebesni nei 30 proc.
4. Grūdiniai produktai	4.1. Pirmenybė teikiama viso grūdo arba iš dalies viso grūdo produktams. 4.2. Tiekiamos kuo įvairesnės kruopos ar kruopų dribsniai (avižų, grikių, ryžių, kvietinės, miežinės, perlinės, kukurūzų, sorų ir kt.). 4.3. Pirmenybė teikiama ruginei duonai (ne mažiau kaip 30 proc. sausos produkto masės sudaro rugiai). 4.4. Apkepų, blynų, bandelių tešlai aukščiausios rūšies miltus rekomenduojama maišyti su viso grūdo miltais, sėlenomis. 4.5. Makaronai: pirmenybė teikiama pagamintiems iš kietųjų kviečių miltų arba viso grūdo miltų.

5. Mėsa ir mėsos gaminiai	5.1. Pirmenybė teikiama šviežiai, atvėsintai mėsai: paukštienai, triušienai, veršienai, jautienai, kiaulienai, avienai. 5.2. Tiekama liesa mėsa. 5.3. Paukštiena patiekalų gamybai naudojama be odos. 5.4. Šaltai, karštai, mažai rūkyti mėsos gaminiai ir mėsos gaminiai, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos, tiekiami ne jaunesniems kaip 3 metų amžiaus vaikams. 5.5. Mėsa patiekama taip, kad galėtų sukramtyti.
6. Žuvis	6.2. Jei yra rizika, kad žuvyje liks smulkių ašakų, ji patiekama malta.
7. Kiaušiniai	7.1. Kiaušiniai patiekiami virti arba patiekaluose.
8. Pienas ir pieno produktai	8.2. Vartoti tiekiamas ne didesnio nei 2,5 proc. riebumo pasterizuotas pienas. 8.3. Rauginėti pieno produktai tiekiami po rauginimo termiškai neapdoroti. 8.4. Varškė tiekama šviežia arba patiekaluose.
9. Ankštiniai ir ankštinės daržovės	9.1. Ikimokyklinio amžiaus vaikams pirmenybė teikiama tiekiant trintus ankštinius ar ankštines daržoves.
10. Aliejus ir riebalai	10.1. Šaltųjų patiekalų gaminimui ir pagamintų patiekalų paskaninimui naudojamas šalto spaudimo nerafinuotas aliejus (rapsų, alyvuogių, linų sėmenų ir kt.). 10.2. Kepimui naudojamas kepti tinkantis aliejus. 10.3. Gyvūniniai riebalai, kur įmanoma, keičiami aliejais.
12. Prieskoniai	12.1. Pirmenybė teikiama žaliems lapiniams prieskoniams (petražolės, krapai, raudonėlis, bazilikas ir kt.). 12.2. Džiovintos žolelės tiekiamos be pridėtinės valgomosios druskos ir maisto priedų.

IV. BAIGIAMOSIOS NUOSTATOS

21. Viso konkurso metu ugdymo įstaigos yra kviečiamos įsitraukti pietų lėkštės kūrimo procesą ir sukurti patiekalą, kurį noriai valgytų ugdymo įstaigos auklėtiniai.

22. Konkurso laimėtojai bus išrenkami atsižvelgiant į šiuo kriterijus:

- Pietų lėkštės patiekalo atitikimas vaikų tvarkos aprašui;
- Originalumas;
- Kūrybiškumas;
- Estetiškumas.

23. Susumavus visus rezultatus, konkurso laimėtojai bus paskelbti lapkričio 30 dieną. Komisiją sudarys projekto „Sveikatiada“ atstovai.

Konkurso dalyvių paraiškos forma

<i>Oficialus ugdymo įstaigos pavadinimas:</i>	
<i>Konkurse dalyvavusių vaikų, tėvelių ir pedagogų skaičius:</i>	
<i>Pedagogo kontaktinė informacija – vardas pavardė, telefonas ir el. paštas.</i>	
<i>Pietų patiekalo pavadinimas:</i>	
<i>Pietų patiekalo receptūra, gaminimo eiga:</i>	
<i>Pietų patiekalo išeiga:</i>	

Prie siunčiamos paraiškos prašome prisegti nuotraukų ar vaizdo įrašą ☺

Užpildyta paraišką siųsti el. paštu koordinatorius@sveikatiada.lt

