



made
with
the best
of us

Patarimai mokyklos valgyklai

Mamos ir tėčio vardas, pavardė

Vaiko vardas, pavardė.....

Klasė.....





Gerb. mokyklos valgyklos darbuotojai,

mano sūnus negali valgyti maisto su glitimu, nes jis serga celiakija. Vaikai ir suaugusieji, sergantys celiakija arba netoleruojantys glitimo, būtinai turi laikytis **mitybos be glitimo**.

Mes namuose visi kartu kaip komanda ruošiamė sveikus ir skanius patiekalus be glitimo. Tačiau, kai būname ne namuose, mes pasitikime jūsų skrupulingu supratingumu bei didžiuliu atsakomybės jausmu ir esame įsitikinę, kad visada kuo kruopščiau gaminatė maistą ir renkatės produktus. Nes **atsitiktinai į skrandį patekęs glitimas** iškart daro žalingą poveikį ir gali turėti **ilgalaikių pasekmių mūsų vaiko sveikatai**.

Pateikiame pagrindinę informaciją ir kelis patarimus bei pasiūlymus, kaip susipažinti su mitybos be glitimo taisyklėmis.

Celiakija: kas tai yra?

Celiakija yra autoimuninė liga, kurią sukelia glitimas, esantis kviečių, rugių, miežių, speltos, kvietrugių, kietųjų kviečių, bulguro, kuskuso grūduose ir kruopose. Celiakija serga iki 1 proc. žmonių. Jei glitimo netoleruojantis žmogus nuryja net nedidelį kiekį glitimo, prasideda lėtinis žarnyno gaurelių uždegimas ir involucija, turinti labai žalingų pasekmių sveikatai. Be celiakijos, yra ir kitų glitimo netoleravimo formų, tokių kaip, pavyzdžiui, alergija kviečiams ir jautrumas glitimui. Simptomai nepasireiškia ir vaikas gali gyventi visavertį gyvenimą tik laikydamasis griežtos dietos be glitimo.

Glitimas: kur jo būna?

Glitimas yra agliutinuojantis baltymas, randamas daugelyje javų. Jis visiškai beskonis, tačiau atlieka svarbią „sulipinimo“ funkciją grūdiniuose produktuose, tokiuose kaip duona, pica, makaronai, pyragaičiai, bandelės. Kulinarijoje ir konditerijoje glitimas naudojamas kaip rišioji medžiaga daugeliui produktų: saldainiams, šokoladui, sriuboms, kremams, kepiniams. Nors glitimas naudojamas gaminant įvairius patiekalus, vis dėlto atidžiai renkantis ir įgijus šiek tiek praktikos, laikytis sveikos mitybos be glitimo nėra sunku.

Produktai be glitimo: kaip juos atpažinti?

ES teisės aktuose nustatyta, kad maisto produktai be glitimo turi būti žymimi užrašu „be glitimo“ ir perbrauktos kviečio varpos ženklu.

Mityba be glitimo: kas galima, o kas ne?

Vaikai, sergantys celiakija, turi laikytis griežtos mitybos be glitimo. Ir čia negali būti jokių išimčių ar improvizacijos. Jei ne visai tiksliai žinote, kokios sudedamosios dalys sudaro maisto produktą, vaikui jo nesiūlykite ir pasitarkite su tėveliais. Štai nedidelė lentelė:

Leidžiami produktai be glitimo

Grūdai, kruopos ir bulvės

Kukurūzai, ryžiai, soros, griekiai, bolivinės balandos, burnočiai, saldžiosios ceratonijos, maniokai, bulvės, kaštainiai, abisininės posmilgės, avižos be glitimo (tyrimai parodė, kad avižas be glitimo toleruoja dauguma celiakija sergančių žmonių) Atkreipkite dėmesį į grūdų ir kitų produktų užtersimo riziką Patariame rinktis produktus, kurie aiškiai pažymėti žodžiais „be glitimo“ ir perbrauktos kviečio varpos ženklu

Vaisiai

Visų rūšių neapdoroti riešutai ir džiovinti vaisiai (graikiniai, lazdynų riešutai ir kt.), dehidratuoti vaisiai, vaisiai su sirupu

Daržovės

Visų rūšių neapdorotos daržovės, įskaitant ankštines daržoves

Rizikingi*

produktai: būtina
skaityti
sudedamųjų dalių
sąrašą

Pusgaminiai arba paruošti vartoti valgiai: polenta (kukurūzų košė), patiekalai su tapijoka, rizotas, pūsti ryžiai

Cukruoti, karamelizuoti ir glaistyti vaisiai, glotnučiai, putėsiai ir tyrės

Paruošti vartoti patiekalai su daržovėmis, traškučiai, šaldytos bulvių lazdelės, greitai paruošiama bulvių košė

Draudžiami produktai su glitimu

Kviečiai, miežiai, rugiai, lenkiniai kviečiai, spelta, kvietrugiai, kietieji kviečiai, vienagrūdžiai kviečiai, pusiau prinokusi spelta, bulguras, kuskusas, žali kietieji kviečiai. Užkandžiai, duona ir kt. kepiniai, saldūs ir sūdyti gaminiai, kukurūzų ir kt. dribsniai, paruošti iš draudžiamų grūdų

Džiovinti vaisiai su miltais

Daržovių valgiai su draudžiamais grūdais, daržovės, apibarstytos džiūvėsėliais ar draudžiamų grūdų miltais

Leidžiami produktai be glitimo

Pieno produktai ir sūriai

Pienas, natūralus jogurtas, grietinėlė, šviežias ir brandintas sūris

Mėsa, žuvis ir kiaušiniai

Visa šviežia ir šaldyta neapdorota mėsa bei žuvis, kiaušiniai

Riebalai, padažai ir prieskoniai

Augaliniai aliejai, sviestas, margarinas, kiaulių taukai, actas, neapdoroti prieskoniai ir aromatinės žolelės, druska

Konditerijos gaminiai

Medus, cukrus, gryna fruktozė, maltodekstrinas ir gliukozės sirupai

Gėrimai

Gazuoti ir putojantys gaivieji gėrimai (apelsinų sultys, kola), kava, kava be kofeino, arbata ir žolelės maišeliuose, putojantis vynas, vynas, grynai distiliatai

Rizikingi* produktai: būtina skaityti sudedamųjų dalių sąrašą

Grietinėlė, kremai, pieno desertai, saldinta grietinėlė, kondensuotas pienas ir pieno milteliai, pjaustytas ir lydytas sūris, pieno gėrimai

Vytinta mėsa, pusgaminiai ir paruošti vartoti patiekalai su žuvimi ir mėsa, kiaušinių milteliai

Paruošti vartoti padažai, prieskonių mišiniai, sultinio kubeliai, aromatizuotas actas, bešamelio padažas, kvapiosios medžiagos, cheminės mielės, drebučiai

Šokoladas, saldainiai, kakava, ledai, kramtomoji guma, saldikliai, uogienės ir marmeladai

Lengvieji gėrimai, paruošti vartoti pieno kokteiliai, sultys ir nektarai su priedais, sirupai, kakavos gėrimai, pieno, ryžių, sojų ir migdolų gaivieji gėrimai

Draudžiami produktai su glitimu

Jogurtas ir pienas su salyklu, draudžiamų grūdų dribsniai ir sausainiai

Mėsos ir žuvies patiekalai su džiovėsėliais ir draudžiamų grūdų dribsniais

Seitanas

Šokoladas su draudžiamų grūdų dribsniais

Alus pagamintas iš miežių salyklo ir kviečių, tirpi kava, pakaitalai ir gėrimai iš draudžiamų grūdų, tirpūs miežiai ir pan. produktai



Virimas, kepimas ir patiekimas be glitimo

Tiesiog laikykitės šių kelių paprastų taisyklių. Labai dėkojame, kad atidžiai jas perskaitysite ir kruopščiai laikysitės. Rūpinantis mityba be glitimo negali būti daroma jokių išimčių. Maistas vaikams, kurie dėl glitimo netoleravimo privalo laikytis specialios mitybos, turi būti ruošiamas laikantis griežtų higienos normų.

- 1. Produktus laikykite atskirai:** patartina produktus be glitimo laikyti atskirai nuo produktų su glitimu. Miltus ir kitus produktus be glitimo laikykite viršutinėse lentynose (kad jų neužterštumėte dulkelėmis ir glitimo turinčių produktų trupiniais).
- 2. Produktus laikykite sandariose talpyklose:** sudėkite juos į tam skirtas sandarias talpyklas. Pažymėkite užrašų „be glitimo“, kad visi žinotų ir nesusipainiotų.
- 3. Maistą be glitimo ruoškite atskirai:** patiekalus, kuriuose nėra glitimo, ruoškite atskirai nuo valgių su glitimu. Geriausia įrengti atskirą darbo vietą maistui be glitimo gaminti. Jau atidarytų produktų negalima naudoti abiejų tipų maistui ruošti (pvz., sviesto, tepamų produktų ir pan.).
- 4. Tinkamai planuokite laiką:** visada pirmiausia gaminkite ir kepkite maistą be glitimo, kad išvengtumėte užteršimo rizikos.
- 5. Plaukite rankas ir pasikeiskite drabužius:** miltuotomis rankomis nelieskite maisto be glitimo. Visada nusiplaukite rankas ir patikrinkite, ar jūsų drabužiai nėra miltuoti.
- 6. Nuvalykite ir išplaukite reikmenis:** prieš ruošdami maistą be glitimo, kruopščiai nuvalykite visus darbinus paviršius, išplaukite puodus, indus ir kitus virtuvės reikmenis. Kepimo skardą valykite tam skirtu virtuviniu rankšluosčiu. Po ranka visada turėkite kepimo popierių, kad prireikus galėtumėte panaudoti.
- 7. Naudokite atskirus virtuvinius prietaisus:** maistui be glitimo gaminti nenaudokite prietaisų, kurie gali būti užteršti. Jie netinka net jei kruopščiai plaunate, pvz.: skrudintuvė, grūdų malūnėlis, trintuvė, duonos krepšelis, gruzdintuvė.
- 8. Įveikite įpročius ir niekada nedarykite išimties:** patiekalams be glitimo tiršinti ir pabarstyti naudokite tik miltus be glitimo; nedėkite produktų be glitimo kartu su produktais, kuriuose jo yra, ypač jei naudojate orkaitę su ventilatoriumi. To paties aliejaus, kuriame ruošėte įprastus valgius, niekada nenaudokite maistui be glitimo kepti. Vandens, kuriame virė glitimo turintys produktai, pvz., makaronai, niekada nenaudokite makaronams be glitimo virti, padažui atskiesti ar pan.
- 9. Naudokite nerūdijančiojo plieno arba silikoninius įrankius vietoj medinių:** glitimo pėdsakų gali būti likę virtuvinių reikmenų ir pjaustymo lentelių įbrėžimuose. Patartina naudoti ne medinius, bet nerūdijančiojo plieno arba silikoninius įrankius, nes jie lengviau ir geriau išplaunami.
- 10. Atidžiai skaitykite produktų sudėtis:** sertifikuoti produktai be glitimo žymimi užrašų „be glitimo“ ir perbrauktos kviečio varpos ženklu. Glitimo gali būti daugelyje produktų (pvz., prieskonių mišiniuose, desertuose ir pudinguose, sultinio kubeliuose ir kt.). Todėl visada būtinai atidžiai perskaityti sudedamųjų dalių sąrašą ir, jei kyla abejonų, kreiptis informacijos į gamintoją. (Informacija būna pateikiama ant pakuotės.)

