****

**LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS**

**ĮSAKYMAS**

**DĖL LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRO 1999 M. LAPKRIČIO 25 D. ĮSAKYMO NR. 510 „DĖL REKOMENDUOJAMŲ PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMŲ TVIRTINIMO“ PAKEITIMO**

2016 m. birželio 23 d. Nr. V-836

Vilnius

1. P a k e i č i u Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro 1999 m. lapkričio 25 d. įsakymą Nr. 510 „Dėl Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų tvirtinimo“ ir jį išdėstau nauja redakcija:

**„LIETUVOS RESPUBLIKOS SVEIKATOS APSAUGOS MINISTRAS**

**ĮSAKYMAS**

**DĖL REKOMENDUOJAMŲ PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS** **normų PATVIRTINIMO**

Vadovaudamasis Lietuvos Respublikos maisto įstatymo 9 straipsnio 2 dalies ir Lietuvos Respublikos visuomenės sveikatos priežiūros įstatymo 19 straipsnio 1 dalies nuostatomis, siekdamas gerinti gyventojų sveikatą ir mitybą bei užtikrinti pakankamą su maistu gaunamų maistinių medžiagų ir energijos kiekį:

1. T v i r t i n u Rekomenduojamas paros maistinių medžiagų ir energijos normas (pridedama).

2. P a v e d u viceministrui pagal veiklos sritį kontroliuoti šio įsakymo vykdymą.“

2. N u s t a t a u, kad iki šio įsakymo įsigaliojimo veikusiems asmenims, kuriems privaloma vadovautis Rekomenduojamomis paros maistinių medžiagų ir energijos normomis, iki 2018 m. sausio 1 d. leidžiama vadovautis Rekomenduojamų paros maistinių medžiagų ir energijos normų redakcija, galiojusia iki šio įsakymo įsigaliojimo.

Sveikatos apsaugos ministras Juras Požela

PATVIRTINTA

Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro

1999 m. lapkričio 25 d. įsakymu Nr. 510

(Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministro

2016 m. birželio 23 d. įsakymo Nr. V- 836

redakcija)

**REKOMENDUOJAMOS PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMOS**

**I SKYRIUS**

**BENDROSIOS NUOSTATOS**

1. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos skirtos individualios mitybos ir organizuotų kolektyvų (ugdymo, krašto apsaugos, socialinės globos, įkalinimo, asmens sveikatos priežiūros įstaigose ir pan.) subalansuoto maitinimo planavimui, vertinimui, statistikai bei stebėsenai. Rekomenduojamos paros maistinių medžiagų ir energijos normos netaikomos maisto produktų maistingumui ženklinti.

2. Išimtinis žindymas užtikrina maistinių medžiagų ir energijos poreikį kūdikiams iki 6 mėn. amžiaus.

3. Rekomenduojamos paros energijos normos skaičiuojamos pagrindinę energijos apykaitą (toliau ‒ PEA), apskaičiuotą pagal *Harris-Benedict* formulę, padauginus iš fizinio aktyvumo koeficiento. Moterų PEA = 655 + (9,6 x W) + (1,8 x H) – (4,7 x A); vyrų PEA = 65,4 + (13,7 x W) + (5,0 x H) – (6,8 x A), kai W ‒ kūno masė, kg; H ‒ ūgis, cm; A ‒ amžius, metais).

4. Vaikų paros energijos normos nustatytos, atsižvelgiant į paros energijos poreikį, kai fizinio aktyvumo koeficientas:

4.1. 1–3 m. amžiaus vaikams ‒ 1,39;

4.2. 4–6 m. amžiaus vaikams ‒ 1,57;

4.3. 7–10 m. amžiaus vaikams ‒ 1,6;

4.4. 11–14 m. amžiaus mergaitėms ‒ 1,67, berniukams ‒ 1,70;

4.5. 15–18 m. amžiaus mergaitėms ‒ 1,73, berniukams ‒ 1,75;

4.6. intensyviai sportuojančių vaikų energijos poreikiai yra didesni ir turi būti apskaičiuojami individualiai pagal jų fizinio aktyvumo koeficientą.

5. Suaugusiųjų paros energijos normos nustatytos, atsižvelgiant į paros energijos poreikį, kai kūno masės indeksas yra 23 ir fizinio aktyvumo koeficientą, nustatomą pagal fizinio aktyvumo intensyvumą darbo ir laisvalaikio metu:

5.1. fizinio aktyvumo koeficientas 1,4 – atitinka labai mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas darbas ir pasyvus laisvalaikis);

5.2. fizinio aktyvumo koeficientas 1,6 – atitinka mažo intensyvumo fizinį aktyvumą (sėdimas ar lengvas darbas ir nedidelio fizinio aktyvumo laisvalaikis);

5.3. fizinio aktyvumo koeficientas 1,8 ‒ atitinka vidutinio intensyvumo fizinį aktyvumą (vidutinio sunkumo darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis);

5.4. fizinio aktyvumo koeficientas 2,0 ‒ atitinka didelio intensyvumo fizinį aktyvumą (sunkus darbas ir vidutinio aktyvumo ar aktyvus laisvalaikis).

**II SKYRIUS**

**REKOMENDUOJAMOS PAROS MAISTINIŲ MEDŽIAGŲ IR ENERGIJOS NORMOS**

6. Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams ir suaugusiesiems nurodytos atitinkamai 1 ir 2 lentelėse:

1 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos normos vaikams

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Amžius(mėnesiais, metais) | Energija, kcal |
| 1. | 0**–**6 mėn. | Energija = kūno svoris (kg) x 91 kcal  |
| 2. | 7**–**12 mėn. | Energija = kūno svoris (kg) x 81 kcal  |
| 3. | 1**–**3 m. | 1200  |
| 4. | 4**–**6 m. | 1500  |
| 5. | 7**–**10 m. | 1700  |
| 6. | 11**–**14 m. mergaitės | 2000  |
| 7. | 11**–**14 m. berniukai | 2200  |
| 8. | 15**–**18 m. mergaitės | 2400 |
| 9. | 15**–**18 m. berniukai | 2800 |

2 lentelė. Rekomenduojamos paros energijos normos suaugusiesiems

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Eil. Nr. | Amžius (metais) | Energija, kcal |
| Fizinio aktyvumo koeficientas 1,4 | Fizinio aktyvumo koeficientas 1,6 | Fizinio aktyvumo koeficientas 1,8  | Fizinio aktyvumo koeficientas 2,0 |
| 1. | Vyrai |  |  |
| 1.1. | 19–34 m. | 2450  | 2800  | 3150  | 3500  |
| 1.2. | 35–64 m. | 2300  | 2630  | 2960  | 3290  |
| 1.3. | ≥ 65 m. | 2030  | 2320  | 2610  | 2900  |
| 2. | Moterys |  |  |
| 2.1. | 19–34 m. | 1950  | 2230  | 2500  | 2780  |
| 2.2. | 35–64 m. | 1840  | 2100  | 2360  | 2620 |
| 2.3. | ≥ 65 m. | 1690  | 1930  | 2170  | 2410  |

PASTABA. Nėščiosios papildomai turi gauti 300 kcal, o žindančiosios ‒ 500 kcal per parą, priklausomai nuo jų amžiaus grupės.

7. Vienas gramas baltymų išskiria 4 kcal. Baltymai 7‒12 mėn. amžiaus vaikams turi sudaryti 7–15 proc. paros maisto davinio energinės vertės (toliau – E proc.), 12‒24 mėn. amžiaus – 10–15 E proc., 2‒64 metų amžiaus ‒ 10–20 E proc., 65 metų ir vyresniems asmenims – 15–20 E proc.

8. Vienas gramas angliavandenių išskiria 4 kcal. Angliavandeniai vaikams ir suaugusiesiems turi sudaryti 45–60 E proc., iš jų cukrų (mono- ir disacharidų) suvartojimas neturi viršyti 10 E proc.

9. Skaidulinių medžiagų nuo 1 metų amžiaus rekomenduojama gauti 8,0–12,5 g 1000 kcal energijos. Su amžiumi vaikų suvartojamų skaidulinių medžiagų kiekis turi didėti ir paauglystėje pasiekti suaugusiesiems rekomenduojamą paros normą. Suaugusiesiems per parą skaidulinių medžiagų rekomenduojama gauti 25–35 g arba apie 12,5 g 1000 kcal energijos.

10. Vienas gramas riebalų išskiria 9 kcal. Riebalai 7‒12 mėn. amžiaus vaikams turi sudaryti 30–35 E proc., 12‒24 mėn. amžiaus – 30–35 E proc., 2 metų amžiaus ir vyresniems ‒ 25–35 E proc., atsižvelgiant į kiekvienos rūšies riebalų rūgščių suvartojimo rekomendacijas:

10.1. sočiosios riebalų rūgštys visoms amžiaus grupėms turėtų sudaryti iki 10 E proc.;

10.2. pramoninės gamybos riebalų rūgščių transizomerų vaikams rekomenduojama nevartoti, suaugusiesiems šios rūgštys turėtų sudaryti ne daugiau kaip 1 E proc.

11. Valgomosios druskos iki 2 metų amžiaus turi būti suvartojama ne daugiau kaip 2 g 1000 kcal energijos, 2–10 metų amžiaus – ne daugiau kaip 3–4 g per parą, 10 metų amžiaus ir vyresniems ‒ ne daugiau kaip 5–6 g per parą.

12. Rekomenduojamos paros vitaminų ir mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiesiems nurodytos atitinkamai 3 ir 4 lentelėse:

3 lentelė. Rekomenduojamos paros vitaminų normos vaikams ir suaugusiesiems

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Vitaminai |
| Eil. Nr.  | Amžius | Vitaminas A, μg RE1 | Vitaminas D, μg | Vitaminas E, mg a-TE2 | Vitaminas B1, mg | Vitaminas B2, mg | Niacinas, mg NE3 | Vitaminas B6, mg | Folio rūgšties4, μg | Vitaminas B12, μg | Vitaminas C, mg | Pantoteno r., mg | Biotinas, μg | Vitaminas K, μg |
| 1. | 0–6 mėn. | 350 | 10 | 3,0 | 0,3 | 0,4 | 5 | 0,3 | 32 | 0,5 | 25 | – | – | – |
| 2. | 7–12 mėn. | 300 | 10 | 4,0 | 0,4 | 0,6 | 7 | 0,5 | 40 | 1,0 | 25 | 3,0 | 6 | 10 |
| 3. | 1–3 m. | 300 | 15 | 5,0 | 0,5 | 0,7 | 9 | 0,6 | 40 | 1,5 | 30 | 3,5 | 15 | 15 |
| 4. | 4–6 m. | 350 | 15 | 6,0 | 0,7 | 0,9 | 11 | 0,8 | 55 | 1,8 | 35 | 4,0 | 20 | 20 |
| 5. | 7–10 m. | 400 | 15 | 7,0 | 0,9 | 1,1 | 13 | 1,0 | 80 | 2,0 | 45 | 4,0 | 25 | 30 |
| 6. | 11–14 m. mergaitės | 600 | 15 | 8,0 | 1,0 | 1,2 | 14 | 1,1 | 150 | 2,5 | 65 | 5,0 | 35 | 40 |
| 7. | 11–14 m. berniukai | 700 | 15 | 9,0 | 1,1 | 1,3 | 16 | 1,3 | 150 | 2,5 | 65 | 5,0 | 35 | 40 |
| 8. | 15–18 m. mergaitės | 700 | 15 | 10 | 1,2 | 1,4 | 16 | 1,3 | 200 | 2,5 | 80 | 5,5 | 40 | 50 |
| 9. | 15–18 m. berniukai | 900 | 15 | 11 | 1,4 | 1,7 | 19 | 1,6 | 200 | 2,5 | 80 | 5,5 | 40 | 55 |
| 10. | Vyrai |  |
| 10.1. | 19–34 m. | 900 | 10 | 12 | 1,4 | 1,6 | 19 | 1,6 | 200 | 3,0 | 80 | 6,0 | 50 | 75 |
| 10.2. | 35–64 m. | 900 | 10 | 12 | 1,3 | 1,5 | 18 | 1,6 | 200 | 3,0 | 80 | 6,0 | 50 | 75 |
| 10.3. | ≥ 65 m. | 900 | 10 | 12 | 1,2 | 1,4 | 16 | 1,6 | 200 | 3,0 | 80 | 6,0 | 50 | 75 |
| 11. | Moterys |  |
| 11.1. | 19–34 m. | 700 | 10 | 10 | 1,1 | 1,3 | 15 | 1,3 | 200 | 3,0 | 80 | 6,0 | 50 | 75 |
| 11.2. | 35–64 m. | 700 | 10 | 10 | 1,1 | 1,2 | 14 | 1,2 | 200 | 3,0 | 80 | 6,0 | 50 | 75 |
| 11.3. | ≥ 65 m. | 700 | 10 | 10 | 1,0 | 1,2 | 13 | 1,2 | 200 | 3,0 | 80 | 6,0 | 50 | 75 |
| 11.4. | Nėščio-sios | 900 | 10 | 12 | 1,5 | 1,6 | 17 | 1,5 | 300 | 3,5 | 90 | 6,0 | 50 | 75 |
| 11.5. | Žindan-čiosios | 1100 | 10 | 14 | 1,6 | 1,7 | 20 | 1,6 | 250 | 4,0 | 100 | 7,0 | 55 | 75 |

PASTABOS:

1 – retinolio ekvivalentas (RE); 1 RE = 1 μg retinolio = 6 μg β-karoteno.

2 – α-tokoferolio ekvivalentas (TE); 1 TE = 1 mg d-α-tokoferolio.

3 – niacino ekvivalentas (NE); 1 NE = 1 mg niacino = 60 mg triptofano.

4 – 1 μg folatų = 0,5 μg folio rūgšties.

4 lentelė. Rekomenduojamos paros mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiesiems

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | Mineralinės medžiagos |
| Eil. Nr. | Amžius | Kalcis, mg | Fosforas, mg | Kalis, mg | Magnis, mg | Geležis, mg | Cinkas, mg | Varis, mg | Jodas, μg | Selenas, μg | Manganas, mg | Molibdenas, μg | Chromas, μg | Fluoridas (Fluoras), mg |
| 1. | 0–6 mėn. | 360 | 280 | – | 60 | 5,0 | 2,0 | – | 50 | – | – | – | – | – |
| 2. | 7–12 mėn. | 540 | 420 | 1100 | 80 | 8,0 | 3,0 | 0,3 | 70 | 15 | 0,5 | – | – | – |
| 3. | 1–3 m. | 600 | 470 | 1500 | 150 | 8,0 | 5,0 | 0,4 | 90 | 20 | 0,5 | – | – | – |
| 4. | 4–6 m. | 700 | 540 | 1800 | 200 | 8,0 | 6,0 | 0,5 | 100 | 25 | 1,0 | – | – | – |
| 5. | 7–10 m. | 800 | 600 | 2000 | 250 | 10 | 7,0 | 0,6 | 120 | 30 | 1,5 | – | – | – |
| 6. | 11–14 m. mergaitės | 900 | 700 | 2900 | 280 | 15 | 9,0 | 0,7 | 150 | 40 | 2,0 | – | – | – |
| 7. | 11–14 m. berniukai | 900 | 700 | 3300 | 300 | 12 | 11 | 0,7 | 150 | 45 | 2,0 | – | – | – |
| 8. | 15–18 m. mergaitės | 1000 | 800 | 3100 | 300 | 15 | 10 | 0,9 | 150 | 55 | 3,0 | – | – | – |
| 9. | 15–18 m. berniukai | 1000 | 800 | 3500 | 350 | 12 | 12 | 0,9 | 150 | 60 | 3,0 | – | – | – |
| 10. | Vyrai≥ 19 m. | 900 | 700 | 3500 | 350 | 10 | 10 | 1,0 | 150 | 60 | 3,0 | 50 | 40 | 3,5 |
| 11. | Moterys |  |
| 11.1. | 19–64 m. | 900 | 700 | 3100 | 300 | 15 | 10 | 1,0 | 150 | 50 | 3,0 | 50 | 40 | 3,5 |
| 11.2. | ≥ 65 m. | 900 | 700 | 3100 | 300 | 10 | 10 | 1,0 | 150 | 50 | 3,0 | 50 | 40 | 3,5 |
| 11.3. | Nėščio-sios | 1100 | 800 | 3100 | 350 | 15 | 12 | 1,1 | 200 | 60 | 3,0 | 50 | 40 | 3,0 |
| 11.4. | Žindan-čiosios | 1000 | 800 | 3100 | 350 | 15 | 14 | 1,3 | 200 | 70 | 3,0 | 50 | 40 | 3,0 |

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_