



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 kieki:

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 $PEA = 655 + (9,6 \times W) + (1,8 \times H) - (4,7 \times A)$; vyrų $PEA = 65,4 + (13,7 \times W) + (5,0 \times H) - (6,8 \times A)$, 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 (mėnesiai, metai)	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 (metai)	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 daivinio 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 nevertoti, 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

Eil. Nr.	Amžius	Vitaminai												
		Vitaminas A, $\mu\text{g RE}^1$	Vitaminas D, μg	Vitaminas E, mg $\alpha\text{-TE}^2$	Vitaminas B ₁ , mg	Vitaminas B ₂ , mg	Niacinas, mg NE ³	Vitaminas B ₆ , mg	Folio rūgštis ⁴ , μg	Vitaminas B ₁₂ , 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.	Nėščiosios	900	10	12	1,5	1,6	17	1,5	300	3,5	90	6,0	50	75
11.5.	Žindančiosios	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 rūgštis.

4 lentelė. Rekomenduojamos paros mineralinių medžiagų normos vaikams ir suaugusiesiems

Eil. Nr.	Amžius	Mineralinės medžiagos												
		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.	Nėščiosios	1100	800	3100	350	15	12	1,1	200	60	3,0	50	40	3,0
11.4.	Žindančiosios	1000	800	3100	350	15	14	1,3	200	70	3,0	50	40	3,0