

SVEIKATAI PALANKI MITYBA

PARUOŠĖ VIOLETA GUSTIENĖ

VISUOMENĖS SVEIKATOS PRIEŽIŪROS SPECIALISTĖ

BŪKIME PAVYZDŽIU

- ▶ Valgykite taip, kaip norite, kad valgytų jūsų vaikai. Suaugusiųjų mitybos įpročius perima atžalos, tad būkite joms sektinu pavyzdžiu. Jei jūs nevalgote daržovių, nemėgstate košių, o renkatės daug cukraus turinčius maisto produktus, nesitikėkite, kad jūsų vaikas maitinsis kitaip. Jei pirmenybę teikiate bulvių traškučiams, o ne virtoms bulvėms, nesitikėkite, kad vaiką trauks sveikatos šaltiniai.
- ▶ Pradėkite nuo savęs - subalansuokite mitybą, valgykite reguliariai ir įvairų maistą, rinkitės sveikatai palankesnius maisto produktus. O jei tam tikrais atvejais, pavyzdžiui, per šventes, nusižengsite sveikos mitybos taisyklėms - vaikams aiškinkite, kad tai įvyksta tik labai retomis progomis.

MOKYKIME VAIKUS

- ▶ Vaikai neturi patirties, kaip maistas veikia jų organizmą. Todėl mes, suaugusieji, turime kalbėti apie sveikos mitybos taisykles, sveikatos šaltinius, paašškinti apie maistą, kurį valgome kasdien.
- ▶ Tiekite įvairių maistų, ne tik miltinius ir bulvinius gaminius. Nebijokite, kad vaikas liks alkanas, turėkite kantrybės, jei praleis vieną, kitą valgymą, bet vėliau paragaus, o po kelių kartų ir pamėgs naują patiekalą. Atminkite, kad vaikai serga ne nuo maisto trūkumo, bado, o nuo menkaverčio maisto ir jo pertekliaus.

SAUSI PUSRYČIAI - TIK SVEIKATAI PALANKŪS

- ▶ Rinkitės sveikatai palankiausius sausus pusryčius, kuriuose cukrų ne daugiau kaip 16 g/100 g, skaidulinių medžiagų daugiau nei 6 g/100 g ir geriausia kuo trumpesnė sudėtis, be pridėtinės druskos, konservantų, saldiklių, dažiklių. Arba pasigaminkite *granola* namuose (stambūs avižiniai dribsniai, nerafinuotas kokosų aliejus, agavų sirupas, džiovinti vaisiai ir uogos, riešutai ir sėklos). Jokiais būdais nesirinkite sausų pusryčių kasdieninėje mityboje, pvz.: kviečiai su medumi +10 vitaminų, kur cukraus net 40 g/100 g, o vaikui per dieną PSO rekomenduojama ne daugiau 12 g.



VIETOJ BULVYČIŲ FRI - VIRTOS AR ORKAITĖJE KEPTOS BULVĖS

- ▶ Virkite bulves arba kepkite orkaitėje, apibarstykite krapais, apšlakstykite ypač tyru alyvuogių aliejumi ar sviestu, tiekite su šviežiomis ar raugintomis daržovėmis. Puikiai tiks ir virti burokėliai, kurie padeda išlaikyti normalią virškinimo sistemą, organizmui gavus didelį krakmolo kiekį iš bulvių.



ŠOKOLADAS - TIK TIKRAS IR JUODAS

- ▶ Juodas tikras šokoladas, kuriame kakavos ne mažiau kaip 80 proc. - puikus pasirinkimas. Vaikas suvalgys mažą gabalėlį, gaus gerųjų kakavos riebalų, bus ugdomas kartus skonis, o persivalgyti tokio produkto tiesiog neįmanoma.



VIETOJ DEŠRELIŲ - ŠVIEŽIAI Ruošta MĖSA

- ▶ Pietums pasiūlyti šviežiai ruoštos mėsos, pavyzdžiui, marinuotos ir virtos vandenyje, garuose ar keptos orkaitėje kiaulienos išpjovos su keptomis orkaitėje ar šviežiomis daržovėmis.



BATONAS - VISO GRŪDO

Pirkti ne paprastą batoną, o viso grūdo. Prekybos centruose rasite jau sveikatai palankesnių grūdų produktų. Pirmenybę teikite bemielei ekologiškai viso grūdo ruginei duonai, kurioje druskos iki 1 g/100 g, cukraus ne daugiau nei 5 g/100 g, skaidulinių medžiagų daugiau nei 6 g/100 g. Tačiau jei vaikams patraukliau minkštesnis batonas, jis turi atitikti išvardintus kriterijus duonai. Vaikams sumuštinis darykite ant kukurūzų ar grikių trapučių ar kitų viso grūdo ruginių ar kvietinių miltų duoniukų. Tik būtinai skaitykite sudėtį - sudedamųjų dalių sąrašas turi būti kuo trumpesnis, druskos iki 1 g/100 g, be maisto priedų.

VIETOJ VARŠKĖS SŪRELIO - TRINTA VARŠKĖ SU UOGOMIS

- ▶ Varškės sūrelis yra desertų desertas, kurį vaikams tik retomis progomis duodame, o kasdieninėje mityboje tiesiog trinta varškė su uogų ir vaisių tyrėlėmis, cinamonu, aguonomis, šaldytomis uogomis ir šviežiais vaisiais. Galima pasigaminti prie varškės šokoladinį užpilą (kokybiška kakava, bananai) ir saldu, ir vaizdas bei kvapas kaip šokolado. Jogurtą rekomenduojama pirkti nesaldintą, graikišką, ne mažiau 4 proc. riebumo. Patiekti galite kaip desertą su prieš tai išvardintomis vaisių ir uogų variacijomis ar net kartais su šaukšteliu uogienės, kurioje yra ne mažiau nei 50 proc. uogų. Taip pat gardinti galima klevų ar agavų sirupu, tai pridėtinis cukrus, bet natūralesnės kilmės, neskatina persivalgymo.



PICA - GAMINTA NAMUOSE

- ▶ Pasigaminkite picą patys su visa šeima namuose iš specialaus viso grūdo spelta mišinio picoms (be pridėtinio cukraus ir druskos) arba pagal savo receptą iš viso grūdo miltų, o svarbiausia su daug daržovių ir kietuoju sūriu. O jei norisi mėsos, išsivirkite vištienos krūtinėlę ir smulkiai supjausčius apibarstykite. Pomidorų padui puikiai tiks pomidorų pasta, kuri be jokių priedų, vienkomponentės sudėtis.



SALDAINIUS KEIČIA VAISIAI IR UOGOS

- ▶ Saldainiai tik retomis progomis, o kasdieninėje mityboje švieži, šaldyti, džiovinti vaisiai ir uogos, ypač pirmoje dienos pusėje. Žinoma, nereikėtų bijoti, jei vaikas suvalgys kivi, obuolį ar traškių morkyčių vakare. Tai tik į naudą, jei per visą dieną pakankamo kiekio vaisių ir daržovių nesuvalgė.



MAKARONAI - VISO GRŪDO IR NE KASDIEN

- ▶ Makaronus rinkitės viso grūdo kietųjų kviečių ar spelta, kukurūzų, bet tai neturi būti kasdienis pasirinkimas. Jei vakar valgė makaronų, šiandien pasiūlykite grikių, sorų ar perlinių kruopų su keptomis morkomis ir svogūnais. Taip pat rinkitės lęšius, žirnius, pupas ir pupeles. Tai gali būti košė vakarienei, garnyras pietums ar tiesiog užkandis.



DARŽOVĖS, VAISIAI IR UOGOS - 5 KARTUS PER DIENĄ

- Kiekvieno valgymo metu nepamirškite bent žiupsnelio daržovių, vaisių ar uogų, tai viena iš subalansuotos mitybos sąlygų. Šaltajam metų laikui puikiai tinka šviežių spanguolių ir persimonų tyrė, kurią labai paprasta paruošti - sublenderiuokite kartu su vandeniu, tiekite su pusriebe varške ar pakankamai riebiu graikišku jogurtu.



SVEIKATAI PALANKIŲ BLYNŲ RECEPTAI

► KOKOSINIAI BLYNAI

- 7 šaukštai kokosų drožlių;
4 kiaušiniai;
didelis bananas.



- Viską sudedame į plaktuvą ir suplakame. Iš gautos masės kepame blynus ant nedidelio kiekio nerafinuoto kokosų aliejaus. Esant per tirštai masei galima įpilti vandens, esant per skystai masei galima įdėti avižų sėlenų. Tiekite su atvėsintomis braškėmis ir graikišku nesaldintu jogurtu, šviežiais apelsiniais ar tiesiog apibrastykite kokosų drožlėmis. Skanaus!

AVIŽINIŲ DRIBSNIŲ BLYNELIAI SU OBUOLIAIS IR CINAMONU

- ▶ 200 g avižinių dribsnių;
 - ▶ 150 g viso grūdo ruginių miltų;
 - ▶ 185 g obuolių;
 - ▶ 1 vnt. kiaušinis;
 - ▶ 300 ml vandens;
 - ▶ 200 ml pieno (2,5%);
 - ▶ žiupsnelis druskos
 - ▶ nerafinuotas kokosų aliejus kepimui;
 - ▶ 1 a.š. kepimo miltelių;
 - ▶ ciberžolė;
 - ▶ cinamonas.
- ▶ Avižinius dribsnius užpilti vandeniu ir pienu, 5-10 min. brinkinti. Kiaušinius išplakti ir supilti į avižinių dribsnių masę. Obuolius nuplauti, nulupti, išimti seklalzdžius, sutarkuoti. Sumaišyti miltus, kepimo miltelius, druską, suberti tarkuotus obuolius ir įmaišyti į tešlą. Leisti 5 min. pastovėti, kepti įkaitintoje keptuvėje su aliejumi. Pateikti apibarstant cinamonu. Rekomenduojama tiekti su šviežiomis, džiovintomis uogomis ir vaisiais, maltais riešutais ir sėklomis.

Būkime sveiki

