Vilnius, 2021 m. rugpjūčio 20 d.

**Amžina dilema: ką sveiko ir sotaus įdėti vaikams į mokyklą?**

**Amžinas klausimas – kokius užkandžius įdėti vaikui į mokyklą, kad jis nesimaitintų tik bandelėmis ar traškučiais? Artėjant naujiems mokslo metams, ši problema tampa dar aktualesnė. Neturėdami laiko ar idėjų užkandžių gamybai, tėvai dažniausiai renkasi greičiausią sprendimą – duoda kišenpinigių ir pasirinkimo laisvę mokyklinukui pačiam išsirinkti, kaip numalšinti alkį. Gydytojas dietologas Edvard Grišin sako, kad tėvai, pirmiausia, turėtų patys padėti vaikui suvokti, kokius produktus rinktis ir pataria nuo ko pradėti.**

„Dažnai girdžiu žmones kartojant: „Mes esame tai, ką mes valgome.“ Tačiau aš mėgstu šią mintį perfrazuoti. Iš tiesų, mes esame tai, ką suprantame apie valgomą maistą. Valgyti yra viena, bet suvokti, ką valgome ir kodėl – svarbiau. Šį suvokimą turime perduoti ir savo atžaloms, norėdami išmokyti juos rūpintis savo sveikata maisto pagalba“, – teigia E. Grišin.

**Užkandžių dėžutėje – baltymų ir skaidulų turintis maistas**

Planuojant užkandžių dėžutės turinį reikėtų atsižvelgti į bendrąsias tendencijas, kurios galioja ne tik vaikams, bet ir jų tėvams. Specialisto teigimu, šiuolaikiniuose mitybos racionuose dažniausiai trūksta skaidulų turinčio maisto ir baltymų. Šiomis maistinėmis medžiagomis praturtintus maisto produktus, pirmiausia, ir reikėtų rinktis užkandžiams.

„Užkandžių dėžutės ABC: pasirūpinkime, kad juose vaikas rastų skaidulų šaltinį: daržoves ar saldesnius vaisius. Vaikai dažnai nelinkę valgyti mėsos, žuvies ar kiaušinių, todėl jų organizmams trūksta baltymų reikalingų daugelio organų funkcijoms palaikyti. Galvodami apie užkandžių dėžutės turinį nepamirškime ir papildomos baltymų dozės suteikiančių produktų: mėsytės gabalėlių, sūrio lazdelių, džiovinto sūrio, jogurto, kurį šiltuoju metų laiku reikėtų suvartoti dar pirmoje dienos pusėje, ar netgi paruoštų blynelių su varške“, – pataria gydytojas.

**Būtina įvertinti vaiko fizinį aktyvumą**

Renkantis užkandžių dėžutės turinį, reikėtų dėmesį skirti individualiems vaiko poreikiams ir jo fizinio aktyvumo įvertinimui: kiek energijos reikalauja lankomi būreliai, treniruotės ar kitos veiklos.

„Jeigu vaikas didesnę dienos dalį praleidžia mokykloje ir mes žinome, kad jo laukia plaukimo ar futbolo treniruotė pasibaigus pamokoms, nereikėtų vaiko apkrauti didesniu kiekiu greitai įsisavinamų angliavandenių. Ypač, jeigu vaikas mokykloje valgo pietus. Užkandžių dėžutę formuokime iš tokių produktų, kurie suteiktų sotumo, bet nereikalautų ilgo virškinimo proceso, nes tai gali sukelti mieguistumą. Įdėkime daugiau vaisių, uogų, pjaustytų morkų. Šiuos produktus galima valgyti ir po treniruotės, norint papildyti energijos atsargas“, – pasakoja dietologas E. Grišin.

Jeigu vaikas per dieną daug laiko praleidžia sėdėdamas ir užsiimdamas intensyvia protine veikla, jo organizmo taip pat nereikėtų apkrauti greitai įsisavinamais angliavandeniais ar aukšto glikeminio indekso produktais. Tokie produktai suteiks energijos čia ir dabar, bet nepadės palaikyti reikiamo energijos lygio ilgesnį laikotarpį.

„Tokioje užkandžių dėžutėje angliavandenius reikėtų derinti su riebalų arba baltymų šaltiniais. Puikiai tiks trapučiai, krekeriai be pridėtinio cukraus derinami su riešutais ar natūraliu riešutų kremu. Įdėkime ir obuolį, kriaušę ar morką: ant jų galima tepti tą patį riešutų kremą ar pastą ir užkandžiauti. Norint įvairovės, galima įdėti kelis gabaliukus sūrio ar kito baltymų šaltinio. Taip sumažinsime greitai įsisavinamų angliavandenių kiekį pietų dėžutėje, tačiau praturtinsime racioną daugiau baltymų ir sveikųjų riebalų turinčiu maistu“, – pataria gydytojas.

**Mokykitės kartu su vaiku**

Dietologas E. Grišin pripažįsta, kad ne visada įmanoma vaikui įsiūlyti sveikus produktus, ypač, kai jis įpratęs prie kitokių pasirinkimų. Tačiau išsisukti iš situacijos ir supažindinti su galimomis sveikesnėmis įprasto maisto alternatyvomis – įmanoma.

„Jeigu vaikas nori sumuštinio, tėvai gali pasiūlyti jam sveikesnį įprasto sumuštinio variantą. Galime naudoti natūralią pomidorų pastą, kalakutienos, virto kumpio gabalėlius, pomidorų griežinėlius, o vietoje majonezo ar kečupo – liesesnę užtepėlę. Namuose galima pagaminti picą su liesesne mėsa ir daugiau daržovių ar paprikų skonių traškučius keptus orkaitėje. O parduotuvėje perkamą saldų pieną pakeisti sveikesne jo versija – ypač lengva. Užpilkite kukurūzų dribsnius įprastu pienu, palaikykite 5-10 minučių ir nukoškite. Štai ir viskas, vaikui galite patiekti kukurūzų skonio salstelėjusį pieną“, – sako gydytojas dietologas E. Grišin.

Ekspertas pataria įtraukti vaikus į užkandžių gamybą – tai suteiks žinių, kodėl šeima renkasi tokius produktus bei kokia jų nauda augančiam organizmui.

**Užkandžių dėžutės turinį namie pasiruošti – paprasta**

Gydytojas dietologas E. Grišin sako, kad vaikas savo dėžutėje turėtų rasti ir sūrių, ir saldžių skonių suteikiančių užkandžių. Juos galima greitai paruošti namuose iš sveikesnių produktų, lengvai randamų visose „Lidl“ parduotuvėse. Be to, tokių užkandžių ruošimas nereikalauja daug suaugusiųjų laiko, o vaikams suteikia daug džiaugsmo.

**Sūresnis užkandis – suktinukai su lašiša**

**Jums reikės:** 3 nedidelių pilno grūdo tortilijų,150 g lieso tepamo varškės sūrelio, 150 g šaltai rūkytos lašišos (bet puikiai tiks ir kalakutienos gabalėliai), kelių aisbergo salotų lapų, 2 nedidelių agurkų, žiupsnelio krapų.

**Gaminimo būdas**: Kiekvieną tortiliją ištepkite sūreliu ir pabarstykite krapais. Uždėkite aisbergo salotos lapus, ant viršaus išdėliokite lašišos gabalėlius. Tortilijas susukite ir suvyniokite jas į maistinę plėvelę bei laikykite šaldytuve 1 valandą. Prieš dedami tortilijas į užkandžių dėžutę, supjaustykite jas griežinėliais.

**Saldesnis užkandis – avižiniai batonėliai**

**Jums reikės:** 165 g didelių, minkštų datulių, 60 ml klevų sirupo (arba medaus), 100 g migdolų, 60 g džiovintų spanguolių, 60 g riešutų sviesto, 135 g viso grūdo avižų dribsnių, žiupsnelio druskos.

**Gaminimo būdas:** Supilkite avižas ant kepimo popieriaus padengtos kepimo skardos ir jas tolygiai paskirstykite, paskrudinkite 180 laipsnių kaitros orkaitėje 10-15 minučių (arba kol šiek tiek paruduoja). Išimkite iš datulių kauliukus, sudėkite į maisto trintuvą, supilkite klevų sirupą ir sutrinkite į košytę. Mikrobangų krosnelėje ar nedideliame puode pašildykite riešutų sviestą, kad suminkštėtų. Atskirame inde sumaišykite paskrudintas, šiek tiek pravėsusias, avižas su visais kitais ingredientais ir supilkite gautą mišinį į kepimo popieriumi ar maistine plėvele išklotą indą, kad būtų patogiau išimti. Batonėlių masę labai kruopščiai išlyginkite ir šaukštu ar mentele suslėkite. Tuomet padėkite į šaldytuvą 20 minučių. Ištraukę supjaustykite į norimo dydžio batonėlius ir sudėkite į užkandžių dėžutę. Likusius batonėlius laikykite sausai arba šaldytuve.

Į užkandžių dėžutę sudėję suktinukus ir batonėlius galite įdėti ir moliūgų ar saulėgrąžų sėklų, kurios praturtins vaiko organizmą geležimi ir cinku, labai reikalingais augančiam organizmui. Nepamirškite ir sezoninių vaisių, daržovių bei uogų – vasaros pabaigoje, rudens pradžioje „Lidl“ parduotuvės prisipildo šių metų laikų sandūrai būdingomis gėrybėmis: obuoliais, kriaušėmis, morkomis, paprikomis, avietėmis, mėlynėmis, gervuogėmis ir daugeliu kitų. Kartu su vaiku rinkdamiesi vis kitus produktus, galėsite sukurti skirtingą, bet naudingomis medžiagomis praturtintą užkandžių dėžutę kiekvienai dienai.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt