Vilnius, 2021 m. XX d.

**Ieva Mackevičienė papasakojo, kaip sudomina atžalas vaisiais ir daržovėmis: ragina gaminti drauge**

**Greičiausiai dauguma tėvų yra susidūrę su problema, kaip paskatinti savo vaikus valgyti daugiau vaisių ir daržovių. Anot du vaikus auginančios Ievos Mackevičienės, būdų mokyti mažamečius apie žalumynų ir sveiko maisto naudą yra daugybė, pradedant pavyzdžio rodymu ir baigiant visos šeimos ruošiama vakariene. Nuomonės formuotoja pasakoja, kaip sudominti atžalas bei dalijasi savo vaikų mėgstamiausiais sveikais patiekalais.**

I. Mackevičienės teigimu, visos pamokos supažindinant vaikus su vaisiais ir daržovėmis prasideda ankstyvoje vaikystėje. Pasak jos, ar tai būtų pradžiamokslių knygos, ar realus žalumynų čiupinėjimas, tai daryti būtina kuo anksčiau.

„Motiejų ir Meilę dar kūdikystėje veždavome pas močiutė į kaimą, kur natūraliai auga agurkai, pomidorai, kitos daržovės ir vaisiai, duodavome juos pačiupinėti, pauostyti. Vėlesniame amžiuje itin aktualus tampa tėvų pavyzdys, nes vaikai natūraliai kopijuoja tėvų elgesį, todėl sveika mityba šeimos aplinkoje – labai svarbus aspektas“, – sako pašnekovė.

Vis dėlto ji priduria, kad reikia nepamiršti, jog vaikai – unikalios asmenybės, turinčios savo pomėgius bei sprendžiančios, kas jiems patinka ar ne: „Tėvai negali garantuoti, ar vaikui patiks vaisiai ir daržovės, tačiau jie gali pabandyti – tereikia fantazijos ir įdomių ar išradingų, žaidimą primenančių būdų.“

**Noriai padeda gaminti maistą**

Norint sudominti vaikus sveika mityba, galima juos kuo labiau įtraukti į maisto ruošimą. Pasak I. Mackevičienės, atžalas pratinti „suktis“ virtuvėje rekomenduojama jau nuo trejų metų.

„Būdami tokio ankstyvo amžiaus vaikai jau gali atlikti paprastas užduotis – plakti, maišyti, ar net pjaustyti maistą. Panašius namų darbus Motiejus ir Meilė jau gauna ir darželyje bei mokykloje, pavyzdžiui, namuose su šeima išsikepti blynų, pasigaminti sveikų užkandžių. Tai – neįkainojama patirtis, nes įtraukdami vaikus į sveikų patiekalų gaminimą, tuo pat metu galite jiems paaiškinti ir apie atitinkamų ingredientų naudą. Be to, prieš akis matant rezultatą, prie kurio buvo prisidėta savo rankomis, vaikai maistą valgo dar noriau“, – sako I. Mackevičienė.

Kalbėdama apie savo atžalas, pašnekovė pasakoja, kad anksčiau virtuvėje padėti mėgdavo septynerių metų Motiejus, tačiau pastaruoju metų šią rolę užima trejų su puse metų Meilė.

„Motiejus nuo mažens pats mėgdavo prisidėti ir prie sriubos virimo, ir prie kitų patiekalų gaminimo. Tiesa, savo mėgstamiausius patiekalus jis jau moka paruošti pats. Šiandien mums virtuvėje dažniau padeda Meilė – su mūsų leidimu ima mažą peilį, pjausto agurkus ir pomidorus. Ji rodo didelį susidomėjimą, o mes atsakome tuo pačiu. Juk tai – savotiškas žaidimas, padedantis auginti supratimą apie organizmui naudingą maistą, vaisius, daržoves“, – sako Ieva.

I. Mackevičienės teigimu, supažindinti vaikus su daržovėmis ir vaisiais galima ir kitokių žaidimų pagalba: „Pavyzdžiui, prekybos tinklo „Lidl“ neseniai pradėtos lipnučių „Stikeez“ akcijos metu vaikai yra kviečiami kolekcionuoti skirtingas vaisių ir daržovių pavidalo figūrėles – tokiu būdu jie ne tik susipažįsta su šiais augalais, bet ir pamato juos kitokiame, nuotaikingame kontekste. Tereikia įsigyti prekių už 15 eurų ar daugiau, be to, įvykdžius šią sąlygą ir krepšelyje turint bent vieną daržovę ar vaisių, gaunamas papildomas lipnutis. Motiejus dėl jų jau spėjo kone pakvaišti ir nesulaukia, kol surinks visą figūrėlių kolekciją.“

**Kasdienybė be daržovių ir vaisių – neįsivaizduojama**

Nuomonės formuotoja pratęsia, kad dar vienas efektyvus būdas supažindinti vaikus su vaisiais ir daržovėmis – papildyti įprastus receptus sveikais ingredientais: „Itin daug kas priklauso nuo pateikimo, pavyzdžiui, visada galima į ruošiamus blynelius įtarkuoti truputėlio cukinijų ar pagaminti trintą daržovių sriubą. Net jei jūsų vaikai ne itin mėgsta kai kurias daržoves ar vaisius, integruodami juos į kasdienius, jų mėgstamus patiekalus, galite pradėti pratinti vaikus prie žalumynų skonio.“

Tiesa, pati Ieva kasdienėje buityje su šia problema susiduria retai. Pašnekovė juokauja, kad jos vaikai valgo kaip suaugusieji – nėra išrankūs bei mėgsta beveik visas daržoves ir vaisius.

„Per visus metus mūsų namuose nėra nė vienos dienos, kad šaldytuve ar spintelėje nebūtų agurkų, pomidorų, špinatų, avokadų ir burokų. Pavyzdžiui, maniškiai vakarienei visada renkasi salotas – nors jų net nesiūlau, atsakymas, ko nori valgyti, visada būna vienodas. Motiejaus mėgiamiausios – salotos su burokėliais ir feta arba su pomidorais ir mocarela – jas jis jau moka pasigaminti pats. Neabejoju, kad šias salotas su tėvelių priežiūra nesunkiai pasigamintų bet kuris kiek vyresnis vaikas“, – sako pašnekovė.

Ieva ragina kviesti savo vaikus į virtuvę ir su jų pagalba išbandyti ne tik šiuos du gardžius, gaivių salotų receptus, bet ir dalijasi jos atžalų mėgstamų blynelių su cukinijomis paruošimo būdu. Visus šių patiekalų gamybai reikalingus ingredientus rasite prekybos tinklo „Lidl“ parduotuvėse.

**Salotos su pesto ir mocarela**

**Vienai porcijai jums reikės:** vieno didesnio pomidoro, 60 g mocarelos, saujos špinatų, 20 g pesto padažo, druskos ir pipirų pagal skonį.

**Gaminimo būdas:** smulkiai supjaustykite pomidorą ir mocarelą, kartu su špinatais sudėkite ingredientus į dubenį. Įkrėskite šaukštą pesto padažo, pagardinkite druska ir pipirais. Viską labai gerai išmaišykite. Galima patiekti su skrudintu duonos gabalėliu. Skanaus!

**Salotos su burokėliais ir feta**

**Vienai porcijai jums reikės:** šviežio buroko, špinatų, pomidorų, fetos sūrio, balzamiko acto, alyvuogių aliejaus, druskos ir pipirų pagal skonį.

**Gaminimo būdas:** supjaustykitekubeliais arba storesniais gabalėliais sutarkuokite buroką, taip pat susmulkinkite pomidorus bei fetą ir sudėkite į dubenį. Apšlakstykite balzamiko actu ir alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais. Viską labai gerai išmaišykite. Galima patiekti su skrudintu duonos gabalėliu. Skanaus!

**Blyneliai su cukinijomis**

**2-4 porcijoms jums reikės:** 1 puodelio tarkuotų cukinijų, 1 puodelio miltų (aš naudoju speltos miltus), 1 kiaušinio, pusės puodelio pieno, cukraus ir druskos pagal skonį, aliejaus, pagardų patiekiant.

**Paruošimo būdas:** į dubenį sudėkite tarkuotas cukinijas, miltus, kiaušinį, druską ir cukrų. Lėtai pildami pieną viską maišykite, kol gausite tirštoką tešlą. Atsižvelgiant į tešlos tirštumą, gali reikti papildomai pieno (jei norite ją paskystinti) arba miltų (jei norite ją patirštinti).

Į keptuvę su įkaitintu aliejumi dėkite tešlą, ją įdėjus į keptuvę, tešla turėtų lengvai tapti plonais blyneliais. Kepkite blynus ant vidutinės ugnies, leiskite gražiai apskrusti iš abiejų pusių. Patiekite su jūsų ir vaikų mėgstamais priedais – uogomis, uogiene, grietine ar pan. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**  
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt