Vilnius, 2021 m. rugsėjo 9 d.

**Kai virtuvėje šeimininkauja vaikai – patiekalai vos per 10 minučių**

**Prasidėjus mokslo metams tėvams ir vėl tenka sukti galvą, ką grįžęs iš mokyklos valgo jų vaikas, kol jie dar darbe. Kad vaiko mitybos racionas būtų kuo įvairesnis, gydytojas dietologas Edvard Grišin pataria tėvams išmokyti vaikus pasigaminti sveiką maistą patiems ir pataria pradėti nuo paprastų patiekalų, kuriuos kiekvienas mokyklinukas savarankiškai pasiruoš vos per 10 minučių.**

„Svarbu mažuosius kulinarus nukreipti tinkama linkme, paaiškinti, kodėl virtuvėje yra vieni ar kiti produktai, kokią naudą organizmui jie sukuria ir kokius sveikus patiekalus galima iš jų pagaminti. Vaikus maisto gamyba sudominti galima pasiūlius išbandyti neatrastus skonius, ingredientus. Maisto gamybą paverskite žaidimu, nebijokite tam panaudoti ir papildomas priemones, žaislus“, – pataria E. Grišin.

**Demonstracinei pamokėlei – patiekalai per 10 minučių**

Gydytojas dietologas E. Grišin rekomenduoja prie maisto gamybos vaikus pratinti pamažu.

„Iš pradžių paskatinkite pagaminti lengvą patiekalą, kuriam nereikės daug krupštumo. Pavyzdžiui, tai galėtų būti pica ant kurios vaikas ingredientus deda savo nuožiūra. Paverskite maisto gamybą žaidimu – paprašykite, kad vaikas ant picos pado iš įvairų daržovių sudėliotų, pavyzdžiui, šypsenėlę arba sugalvotų savo unikaliai picai vardą. Vėliau kartu įdėkite picą į orkaitę – tegu vaikas pilnai įsitraukia į gamybos procesą“, – pataria E. Grišin.

Dietologos priduria, kad vaikus sudominti gali ir įvairios asociacijos su mėgstamais knygų ar filmukų herojais. Pavyzdžiui, galite išbandyti varškės, pertrintos su jogurtu, varškėtukus, kuriuos formuodamas vaikas gali įsivaizduoti mėgstamą sniego senį Olafą iš populiaraus filmuko „Ledo šalis“. Įdomių skirtingų, spalvotų maisto kombinacijų galite pasigaminti ir iš įvairių vaisių ir daržovių – juk įprastai vaikai jų valgo per mažai.

Norėdamas paskatinti vaikus valgyti daugiau organizmui būtinų vaisių ir daržovių, prekybos tinklas „Lidl“ vykdo „Lipnučių“ iniciatyvą. Jos tikslas – padėti tėvams žaidimo būdu supažindinti savo atžalas su šių gėrybių pasauliu, kuriame apstu įvairiausių skonių ir spalvų.

„Lipnučių“ herojai – 11 daržovių ir 13 vaisių figūrėlių. Kiekvienai iš jų suteiktas lengvai įsimenamas vardas ir skambus šūkis, primenantis apie savo naudą ar kviečiantis susipažinti. Bananas vardu Sportanas vaikams atskleis, kad su juo galima tapti greitesniu už žaibą, brokolis vardu Brokis, kvies susidraugauti, išbandant neatrastą skonių ir tekstūrų pasaulį, o ananasas vardu Spyglys primins, kad jo išorė kieta, bet širdelė saldi. Tad „lipnučius“ gali tapti dar vienu puiku žaidimu, kurio metu vaikai susipažįsta ne tik su vaisiais ar daržovėmis, bet ir sveika mityba.

Rinkti šias figūrėles – labai paprasta. Kiekvienas, apsipirkdamas „Lidl“ prekybos centre už 15 eurų ar daugiau kasoje gaus po vieną „Lipnučių“ figūrėlę. Jeigu pirkinių vežimėlyje bus bent po vieną vaisių ar daržovę – pirkėjai gaus dar vieną papildomą „lipnutį“. Kolekcionuoti šias nuotaikingas figūrėles paprasta: bet kurioje „Lidl“ parduotuvėje galima įsigyti specialiai šiai iniciatyvai išleistų albumų arba maišelių figūrėlėms.

**Idėja pietums – patiekalai per 10 minučių**

**Tortilijų suktinukai su vištiena**

**Jūsų vaikui reikės (1 porcijai):** 2 nedidelių pilno grūdo tortilijų, 200 g virto vištienos kumpio gabalėlių, 1 agurko ir paprikos, kelių salotų lapų, 150 g varškės užtepėlės. Jeigu vaikas moka elgtis su peiliu, jis gali daržoves supjaustyti pats, tačiau tėvai gali iš anksto supjaustyti tortilijų paruošimui reikalingas daržoves ir sudėti į indelį iki to laiko, kai vaikas gamins patiekalą.

**Paruošimo būdas:** Kiekvieną tortilijos lakštą ištepkite varškės užtepėle. Uždėkite salotų lapus, ant viršaus išdėliokite virto vištienos kumpio gabalėlius, uždėkite juostelėmis pjaustytus agurkus ir paprikas. Tortilijas susukite. Palaukite 5 minutes, kol užtepėlė įsigers į tortilijos lakštą ir patiekite. Galima valgyti visą suktinuką arba pjaustytą gabalėliais.

**Sumuštinis su kalakutiena

Jūsų vaikui reikės (1 porcijai):** 2 riekelių pilnagrūdės duonos, 2 arbatinių šaukštelių natūralios pomidorų pastos, 2 gabalėlių kalakutienos kumpio ar keptos kalakutienos gabalėlių, 4 griežinėlių pomidoro.

**Paruošimo būdas:** Duonos riekeles aptepkite natūralia pomidorų pasta. Ant jų dėkite kalakutienos kumpį ar keptos kalakutienos gabalėlius, ant viršaus uždėkite pomidoro griežinėlius.

**Gaivios daržovių ir vaisių salotos

Jūsų vaikui reikės (1 porcijai):** 1 morkos, 1 nedidelio burokėlio, 1 obuolio, 1 banano, 1 apelsino, saujelės riešutų ar sėklų, 1 arbatinio šaukštelio medaus ir žiupsnelio cinamono. Jeigu vaikas moka elgtis su peiliu ir tarka, jis gali daržoves sutarkuoti ir vaisius supjaustyti pats, tačiau tėvai gali iš anksto paruošti salotoms reikalingus ingredientus ir sudėti į indelius iki to laiko, kai vaikas gamins patiekalą.

**Paruošimo būdas:** Vaisius ir daržoves nuplaukite, morką, burokėlį nuskuskite ir sutarkuokite. Bananą supjaustykite griežinėliais, obuolį – skiltelėmis. Ingredientus sudėkite į dubenėlį ir sumaišykite. Salotas pagardinkite išspaustomis apelsino sultimis, šaukšteliu medaus, cinamonu. Įberkite mėgstamų riešutų ar sėklų.

**Daugiau informacijos:**
Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt