Vilnius, 2022 m. balandžio 8 d.

**Sveiko maisto piramidės principas – pasenęs: kokiu metodu vadovautis dabar?**

**Mitybos specialistai teigia, kad kiekvienas žmogus turėtų suvalgyti bent penkias porcijas šviežių vaisių, uogų bei daržovių kasdien. Tai sudaro santykinai nemažą maisto kiekį – maždaug 400 g, tačiau atnaujintoje sveiko maisto piramidėje švieži vaisiai ir daržovės yra tik ant antro laiptelio, pastebi prekybos tinklas „Lidl“. Kuriomis sveikos mitybos taisyklėmis dar verta pasikliauti bei kiek procentų kasdienėje mityboje turi užimti šviežio sodo ir daržo derliaus produkcija?**

Jeigu nuspręstume tikėti karščiausiomis sveikos mitybos tendencijomis, turėtume atsisakyti ilgus metus mus lydėjusio sveiko maisto piramidės modelio. Pasak jo, kasdien turime vartoti pakankamą kiekį skysčių, riboti aliejaus, riebalų, druskos ir cukraus suvartojimą, nepersivalgyti žuvies, mėsos, kiaušinių ir pieno produktų, vartoti daugiau daržovių ir vaisių bei savo mitybą grįsti grūdinių produktų suvartojimu.

Pristačius piramidės modelį praėjusio amžiaus paskutinio dešimtmečio pradžioje jis atrodė labai inovatyvus ir efektyvus, o piramidės formos plakatai kabėjo kone kiekvienos mokyklos valgykloje. Tačiau praėjus daugiau nei trims dešimtmečiams žmonių sveikos mitybos suvokimas yra gerokai pasikeitęs ir piramidės modelis nebėra toks patikimas.

2011 m. mitybos ir dietetikos specialistai pristatė piramidės modelį keičiantį lėkštės suskirstymo mąstymą. Anot jų, valgių metu savo lėkštę turėtume vizualiai suskirstyti į kelias dalis remiantis tuo, kokį kiekį maisto ir kokių maisto medžiagų turime suvalgyti kasdien, pažymi „Lidl“. Šiuo lėkštės modeliu vadovautis yra žymiai paprasčiau ir lengviau, kadangi čia nurodomi preliminarūs suvartojamo maisto kiekiai procentais.

Anot modelio, ketvirtadalį mūsų raciono turi sudaryti baltymai, dar tiek pat – grūdiniai produktai, pavyzdžiui, duona, dribsniai, ryžiai ar makaronai, iš kurių bent pusė turi būti pilno grūdo. Likusius penkiasdešimt lėkštės procentų turi sudaryti įvairūs švieži vaisiai, uogos bei daržovės.

Šis sparčiai pasaulyje populiarėjantis lėkštės modelis didelio susidomėjimo sulaukia dėl to, kad jis nereikalauja atsisakyti tam tikrų maisto produktų bei riboti konkrečių maisto produktų grupių suvartojimą. „Lidl“ pabrėžia, kad šis modelis moko maistą vartoti saikingai ir mažinti suvalgomas porcijas – svarbiau ne kiekis, o suvalgomame maiste esančios būtinosios maisto medžiagos.

Taip pat teigiama, kad geriausia vartoti sezoninius produktus, tuos, kurie auga mūsų gyvenamosios vietovės klimate, todėl skubėkite į artimiausią „Lidl“ parduotuvę, kur jūsų jau dabar laukia šviežias sodo ir daržo gėrybių derlius. Į „Lidl“ turgelį jau atkeliavo šiais metais užauginti lietuviški ilgavaisiai agurkai, salotos, svogūnai bei burokėliai.

Turgelyje apstu ir svetur užaugintų, bet šviežumu stebinančių vaisių, uogų bei daržovių, pavyzdžiui, mangų, ananasų, obuolių, slyvų, žaliųjų bei tamsiųjų besėklių vynuogių, citrinų bei avokadų. Čia taip pat galima rasti ir baltųjų ridikų, ekologiškų mažųjų špinatų bei jau paruoštų salotų mišinių.

Jeigu pritrūkote kulinarinių idėjų ir nežinote, kaip lėkštės modelis veikia praktiškai, pasinaudokite „Lidl“ rekomenduojamų patiekalų receptais bei gamybos patarimais. Jau šiandien išbandykite vištieną su ryžiais bei ananasais ir maistingąsias daržovių salotas.

**Vištiena su ananasais (4 porcijos)**

Jau išsiaiškinome, kad pusę jūsų kasdienės lėkštės turi užimti daržovės ir vaisiai, o kitą pusę – baltymai ir grūdinės kultūros. Todėl pietums pasigaminkite vištienos ir ananasų troškinį, kuris puikiai tiks patiekti su jūsų norimais ryžiais. Gamindami šį patiekalą pasirūpinsite tuo, kad abi lėkštės pusės būtų vienodai maistingos ir skanios.

Jums reikės: 700 g vištienos krūtinėlės, 300 g arba vienos skardinės konservuotų ananasų, puodelio vandens, šiek tiek druskos ir pipirų, aliejaus kepimui.

Gaminimo eiga: keptuvėje ant nedidelės ugnies įkaitinkite šlakelį aliejaus ir suberkite nedideliais gabalėliais supjaustytą vištieną, apibarstykite prieskoniais. Kol vištiena kepa, atsargiai nupilkite konservuotų ananasų sunką ir vaisius supjaustykite kąsnio dydžio gabalėliais, jeigu šie yra didesni. Vištienai pradėjus ruduoti, į keptuvę sudėkite nusunktus ananasų gabalėlius ir įpilkite apie pusė puodelio vandens. Keptuvę uždenkite dangčiu ir kepkite iki vištiena bus pilnai iškepusi. Skanaus!

**Maistingosios daržovių salotos (4 porcijos)**

Jums reikės: 300 g špinatų, 300 g romaninių salotų, 2 žaliųjų paprikų (galite naudoti ir kitų spalvų daržoves – raudonas, geltonas ar oranžines paprikas), 150 g vyšninių pomidorų, saujelės pjaustytų brokolių, saujelės pjaustyto žiedinio kopūsto, 1 ilgavaisio arba 2-3 trumpavaisių agurkų, 2 nedidelių morkų, saujelės pjaustytos cukinijos, saujelės pjaustyto vasarinio moliūgo, alyvuogių aliejaus pagardinimui, šiek tiek druskos ir pipirų.

Gaminimo eiga: gerai nuplaukite visas daržoves, špinatus ir salotas suplėšykite, paprikas, vyšninius pomidorus ir morkas supjaustykite gabalėliais, agurkus – griežinėliais. Šias ir anksčiau paruoštas daržoves suberkite į salotoms skirtą dubenį, apšlakstykite aliejumi ir gerai išmaišykite, pagardinkite druska ir pipirais ar kitais prieskoniais. Vietoje alyvuogių aliejaus galite naudoti ir kitą salotų padažą – svarbiausia, kad jis būtų mažai kaloringas. Skanaus!

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

dovile.ibianskaite@lidl.lt