Vilnius, 2022 m. balandžio 13 d.

**Šviežių vaisių ir daržovių tyrelės vaikams – išmokite pasigaminti namuose**

**Pirmaisiais kūdikio gyvenimo metais tėveliai ir mažylis išgyvena daugybę pirmųjų kartų, įskaitant ir pirmąją pažintį su kietu maistu. Valgyti kietą maistą kūdikis yra pratinamas palaipsniui – maždaug šeštąjį gyvenimo mėnesį vaikelis pradedamas primaitinti tyrelėmis. Kodėl tyrelės yra laikomos universaliausiu maisteliu besivystančiam kūdikio organizmui bei kaip jas pasigaminti patiems namuose, pasakoja prekybos tinklas „Lidl“.**

Atėjus laikui vaikelį primaitinti kietu maistu, daugelis tėvų išbando viską, kol atranda savo mažyliui patinkančius skonius. Tačiau būtent čia ir pasireiškia vienas pagrindinių tyrelių privalumų. Be to, kad pagaminti vieną tyrelės dubenėlį užtrunka vos kelias minutes, naudojantis virtuviniu smulkintuvu nesunku kiekvieną dieną vaikeliui ruošti tyreles su vis skirtingais ingredientais.

O ką iš tiesų galima ir patariama naudoti tyrelėms gaminti? Pasak „Lidl“, čia reikia būti atsargiems ir rinktis alergijos nekeliančius bei saugius, šviežius produktus. Taip pat svarbu tarpusavyje derinti vienas kitą papildančius ingredientus, kad vaikeliui patiekiamos tyrelės skonis būtų kuo patrauklesnis. Tam, kad vaikelio primaitinimo kietu maistu procesas būtų kuo sklandesnis ir patogesnis, prekybos tinklas dalijasi skirtingų tyrelių receptais ir naudingais patarimais tėvams.

**Vaisių tyrelės – natūralus saldumas**

Tyrelės su vaisiais yra tikras išsigelbėjimas išrankius valgytojus auginantiems tėveliams. Natūraliai vaisiuose esantis cukrus suteikia tyrelėms saldumo, tokiu būdu sužadinant jų norą valgyti konkrečią vaisių tyrelę.

Žinoma, nereikia persistengti ir vaikelio maitinti vien tik didžiausią cukraus kiekį turinčiomis tyrelėmis – reguliariai ruoškite ir saldumo stokojančias tyreles, o jas pasaldinkite uogomis, pavyzdžiui, braškėmis ar obuolių uogiene bei palaipsniui cukraus kiekį mažinkite.

Visgi, pirmiausia vaikelį pratinkite prie originalių skonių, pabrėžia „Lidl“ – ruoškite kiek tirštesnes avokado, mėlynių ar bananų tyreles. Išbandykite ir kitus tyrelių skonius: trintas avietes ar ananasus maišykite su jogurtu ar dribsniais, išraiškingo skonio kivių ar mangų tyreles maišykite su bananų gabalėliais, persikų bei nektarinų tyreles papildomai perkoškite, kad atsiskirtų žievelės.

**Daržovių tyrelės – maistinė įvairovė**

Kūdikių raidos specialistų teigimu, iki savo pirmojo gimtadienio vaikelis turi būti paragavęs kuo įvairesnių maisto produktų. Dėl to turite pasirūpinti, kad primaitinimas kietu maistu nebūtų vykdomas tik vienos maisto grupės tyrelėmis. Savo atžalos mitybos įvairovę galite užtikrinti ruošdami ir daržovių tyreles.

Kūdikių tyrelėms gaminti galima naudoti labai daug daržovių, pavyzdžiui, paprastąsias ir saldžiąsias bulves, morkas, moliūgus, cukinijas, brokolius, kukurūzus, žiedinius kopūstus, burokėlius ir kt. Kone visas čia išvardintas daržoves galima naudoti kartu; „Lidl“ pataria nebijoti eksperimentuoti – ruoškite brokolių bei bulvių ar pupelių ir saldžiųjų bulvių bei sviestinio moliūgo tyrelių derinius.

Plati tyrelių vaikams ingredientų įvairovė leidžia tėvams sutaupyti laiko ruošiant maistą, kadangi daugumą minėtų daržovių galima naudoti kaip įprastą garnyrą prie mėsos patiekalų. Tyrelių ruošimo procesą palengvina ir tai, kad kiek vyresniems vaikams jau galima valgyti termiškai apdorotą mėsą – ją galima naudoti ir tyrelėms gaminti. Kiaulieną, jautieną, vištieną ar kalakutieną maišykite kartu su daržovėmis, ryžiais ar makaronais.

**Tyrelių paragaukite pirmieji**

Kadangi vaikelio primaitinimas kietu maistu turi vykti palaipsniui, nesiimkite iškart gaminti kelių skirtingų rūšių tyrelių – verčiau pasitarkite su šeimos gydytoju bei sudarykite maitinimo skirtingais produktais planą.

Jeigu planuojate vieną savaitę vaikelį maitinti tik tam tikrų ingredientų tyreles, savaitės pradžioje pasigaminkite didesnį kiekį tyrelės – šaldytuve šviežių vaisių ir daržovių tyrelę galima laikyti iki 3 dienų, taip pat galite tyrelę užšaldyti ledo kubelių formoje. Šaltus tyrelės gabaliukus naudokite įdedami į specialius žindukus – tai padeda nuraminti suirzusius vaikelius, kurie auga pirmieji dantukai.

Daržovių tyrelės būna gana tirštos, „Lidl“ rekomenduoja jas praskiesti vandeniu, mišinuku ar motinos pienu. Be to, pirmiausia tyrelės paragaukite patys, o tik vėliau siūlykite ją savo atžalai – taip užtikrinsite, kad tyrelės skonis bus tikrai malonus, ne per aštrus, rūgštūs ar aitrus.

**Tyrelėms – tik švieži ingredientai**

Neverta nė sakyti, kad kūdikių tyrelėms gaminti galima naudoti tik šviežius ingredientus. Prekybos tinklas pataria rinktis ekologiškus vaisius bei daržoves, kuriuos įsigyti galite apsilankę artimiausioje „Lidl“ parduotuvėje – į visas tinklo parduotuves jau atkeliavo šviežias vaisių, uogų bei daržovių derlius.

„Lidl“ turgelyje pirkėjų laukia lietuviški trumpavaisiai agurkai, raudonieji svogūnai, virti raudonieji burokėliai, plautos bulvės, salotos bei jų mišiniai, morkos, mažieji špinatai, baltieji ridikai ir dar daug kitų daržovių. Saldžias gėrybes atras ir visi vaisių bei uogų mėgėjai – parduotuvėse ieškokite tamsių ir žaliųjų besėklių vynuogių, mangų, avokadų, apelsinų, kriaušių, slyvų ir citrinų. Pastarosios itin gelbsti tuomet, kai norite tyreles išlaikyti šviežias kuo ilgiau.

Jeigu keliaujate ar neturite laiko ir galimybių namuose pasigaminti šviežių tyrelių vaikams, visose „Lidl“ parduotuvėse jūsų laukia platus ekologiškų „Lupilu“ prekės ženklo maistelių kūdikiams pasirinkimas. Asortimente rasite grūdų tyrelę su sausainiais, obuolių, bananų ir persikų tyrelę, taip pat spaudžiamas tyreles, sausainius ir ekologiškus vaisių batonėlius.

**Daugiau informacijos:**

Dovilė Ibianskaitė

Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas

UAB „Lidl Lietuva“

Tel. +370 66 560 568

[dovile.ibianskaite@lidl.lt](mailto:dovile.ibianskaite@lidl.lt)