

PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĖJE SLYPI MŪSŲ SVEIKATA

Kokius užkandžius įdėti vaikui į mokyklą, sau į darbą?
Tai dažnas klausimas, neduodantis ramybės tėveliams.
Kaip išsirinkti sveikus užkandžius, į ką atkreipti dėmesį, pataria
mitybos specialistė Raminta Bogušienė.



Svarbiausia taisyklė – nusistatyti valgymo laiką, o ne užkandžiauti nuolat. „Priešpiečius reikėtų valgyti apie 10, pavakarius – apie 15 valandą“, – pataria maisto technologė ir mitybos specialistė R. Bogušienė. Anot jos, valgyti reikėtų ne dažniau kaip kas 2,5-3,5 valandas, kad skrandis spėtų maistą suvirškinti.

Dar keletas patarimų tėveliams dėl vaikų ir jų pačių užkandžių:

- Užkandžiams netinkami greiti angliavandeniai, kaip šokoladiniai batonėliai, saldainiai, saldūs ir rafinuotų miltų sausainiai. Tai tuščios kalorijos, jos sukelia gliukozės šuolius kraujyje ir išbalansuoja imuninę sistemą. Sotumo jausmas trumpalaikis.
- Valgyti reikia reguliariai. Priešingu atveju, kito valgymo metu galima persivalgyti ir dažniausiai menkaverčio maisto.
- Porcijos dydis turėtų būti nuo 150 iki 300 g. Nerekomenduoju kasdien valgyti tą patį užkandį, pavyzdžiui, sumuštinį su sūriu ir obuoliu. Kuo įvairiau valgoma kasdien, tuo organizmas lengviau apsirūpina vitaminų, mineralinių medžiagų atsargomis.
- Svarbu, kad dėžutėje visuomet būtų bent žiupsnelis šviežių uogų, vaisių ar daržovių. Galima įsidėti džiovintų vaisių, uogų ir iš jų pagamintų patiekalų. Taip pat reiktų nepamiršti valgyti pilnaverčių kruopų, miltų, dribsnių gaminių, viso grūdo duonos.
- Užkristi ir energijai pakelti galima pasiimti sveikatai palankių produktų: riešutų, sėklų ir iš jų pagamintų patiekalų. Prekybos centruose dar galima rasti įvairiausių vaisių, jogurto ir grūdų tyrelių be pridėtinio cukraus, tai puikiai gelbėja, kai nėra laiko gaminti.

O ką konkrečiai įsidėti į užkandžių dėžutę ir neštis į mokyklą ar darbą? Mitybos specialistės R. Bogušienės receptai:

1. **Sveikatai palankus suvožtinis.** Viso grūdo bandeles/ duoną/ trupučius gardinkite sviestu ir pomidoru, virtu kiaušiniu, fermentiniu ar šviežiu tepamu sūriu, varškės kremu. Suvožtinio praturtinimui naudokite maltus linų sėmenis, riešutus ar avokado griežinėlius.
2. **Sveikatai palanki šalta košė.** Išbrinkinkite per naktį nekepintų grikių, apibarstykite žiupsneliu druskos ir mirkytais džiovintais vaisiais ir riešutais. Keletą minučių kokosų aliejuje pakepinkite bolivines bandas, išvirkite ir sumaišykite su mirkytais džiovintais vaisiais, kepintais riešutais ir saulėgrąžų bei sezamų sėklomis.
3. **Sveikatai palankios užtepėlės su daržovėmis.** Užtepėlių gamybai panaudokite ankštines daržoves (pupeles, avinžirnius), avokadus. Puikiai tinka šios daržovės deriniuose su džiovintais pomidorais, citrinos sultimis, juodaisiais pipirais ir žiupsneliu druskos. Į priešpiečių dėžutę dėkite su šiaudeliais supjaustytomis daržovėmis (jaunomis cukinijomis, traškiomis morkytėmis, paprika, saliero stiebais). Taip pat saldžiuosius vaisių griežinėlius (bananus, obuolius kriaušes) galite gardinti žemės riešutų pasta be priedų.
4. **Sveikatai palankios makaronų, ryžių, grikių, pupų, avinžirnių salotos.** Išvirkite makaronus, ryžius ir grikius, atvėsinkite, apšlakstykite ypač tyru alyvuogių aliejumi. Gardinkite su šviežiais pomidorais, mirkytais džiovintais pomidorais, varškės ar tofu sūriu/ gali būti smulkintu kiaušiniu, špinatais ir garšgarstėmis.
5. **Sveikatai palankūs kepti vaisiai (obuoliai, kriaušės, persikai, slyvos).** Gardinkite medumi, sezamo sėklomis, ypač tyru alyvuogių aliejumi, cinamonu.

Sveikatos priežiūros specialistė
Gražina Povilaitienė