

Priešpiečių dėžutė

Pasaulio sveikatos organizacijos duomenimis mūsų sveikata didžiąja dalimi priklauso nuo gyvenamosios ir mitybos. Sveika ir tinkama mityba gali aprūpinti žmogų energija ir gyvybinei organizmo veiklai reikalingomis maistinėmis medžiagomis bei užtikrinti normalų vystymąsi, nuolatinį kūno ląstelių atsinaujinimą. Tuo tarpu netinkama mityba gali būti antsvorio ir nutukimo priežastis bei nulemti įvairių ligų, tokių kaip kraujotakos sistemos ligos, vėžio ir pan. atsiradimą. Kad mityba būtų sveikatai palanki rekomenduojame vadovautis sveikos mitybos patarimais.

Kaip turėtų atrodyti užkandžių dėžutė vaikams?

Dydis. Dėžutė neturėtų būti per didelė, nes kuprinėje užimtų daug vietos, svarbu, jog užkandis tilptų visas ar bent tos dalys, kurioms reikalinga tvirtesnė pakuotė.

Medžiaga. Tinkamiausios dėžutės pagamintos iš plastiko, nes jos lengvos, nedūžta. Atkreipkite dėmesį ar galima jas plauti indaplovėje, jei tokią namie naudojate.

Sandarumas. Jei planuojate į priešpiečių dėžutę dėti ne tik sumuštinis, atsižvelkite į jos sandarumą, silikoninės dalys neleidžia ištekti skysčiams iš vaisių ir daržovių.

Skyreliai. Priešpiečių dėžutės skyreliai atskiria sausius, drėgnus ir aromatingus maisto produktus.

Grožis. Nors tai ir paskutinis kriterijus, tačiau ne mažiau svarbus vaikui. Todėl pirkdami priešpiečių dėžutę, atsižvelkite ir į vaiko norus.

Dar keletas patarimų:

1. Dėžutė pagal vaiką. Leiskite vaikams patiems išsirinkti dėžutę. Iš tokios dėžutės valgyti bus daug smagiau.

2. Vaiko įtraukimas. Įtraukite vaiką į priešpiečių dėžutės turinio gamybą ir pasidomėkite, ką jis norėtų valgyti. Taip pat galite vaiką įtraukti į apsipirkimo procesą ir parduotuvėje leisti pačiam į krepšį atrinkti daržoves ar duoną, kurią norės matyti savo kitos dienos maisto dėžutėje.

3. Maistas vaikams. Mažesniems vaikams priešpiečiams dėkite „paprastai“ valgomus produktus. Pvz., apelsiną nulupkite dar namuose ir perskelkite pusiau; gamindami sumuštinį, prisiminkite, jog jį darote ne suaugusiam žmogui, todėl stenkitės, kad jį būtų patogų valgyti vaikui.

4. Vaisių plovimas. Dėdami vaisius į maisto dėžutę, būtinai juos nuplaukite dar namuose.

5. Temperatūros palaikymas. Jei karštą dieną norite, kad maistas dėžutėje nesugestų ir išliktų šviežias, rekomenduojame mažą sulčių pakelį per naktį užšaldyti šaldiklyje. Ryte įdėtos į maisto dėžutę sultys palaikys maistą vėsų ir gaivų, o iki pietų spės atitirpti.

6. Spalvotas maistas. Vaiko akimis spalvotas maistas – skanus maistas, tad „nuspalvinkite“ pietų dėžutės turinį. Tai padaryti galima labai paprastai: šalia papjaustykite morkyčių, įdėkite vyšnių pomidorų, agurko griežinėlių ar kitų spalvotų užkandžių.

7. Eksperimentai su formomis. Kartais net tas pats sumuštinis vaikui gali atrodyti daug skanesnis, jei jis bus trikampio, mėnulio ar apvalios formos.

8. Maisto įvairovė. Stenkitės, kad maistas, būtų grynas ir maisto dėžutės turinys nuolat keistųsi. Pavyzdžiui, darydami sumuštinis naudokite įvairią duoną; maišykite kitus sumuštininių ingredientus – sūrius, namuose virtas ar keptas mėsytes, riešutas, vaisius bei daržoves.

9. Dėžutės plovimas. Nepamirškite kiekvieną dieną išplauti priešpiečių dėžutę.

Į mokyklą rekomenduojame neštis:

- Daržovės, šakniavaisiai, vaisiai, uogos ir jų nesaldinti gaminiai;
- Ankštinių, sėklų, kruopų, riešutų nesaldinti nesūdyti gaminiai, pusryčių dribsniai;

- Pienas ir nesaldinti jo gaminiai (varškė, kefyras, pasukos, jogurtai ir pan.);
- Kiaušiniai, ne rūkyta, liesa, balta mėsa, žuvis ir jų ne sūrūs gaminiai;
- Nesaldūs pyragai su vaisiais, uogomis, želė ar mėsa;
- Rupių, visagrūdžių miltų duona, kiti gaminiai ir kepiniai;
- Geriamasis vanduo, nesaldintos žolelių arbatos, nesaldžios sultys;
- Visi produktai, kurie paženklinėti „Rakto skylutės“ simboliu.

Svarbu – produktų įvairovė!

Užkandžių dėžutėje turi būti kuo daugiau grynų maisto produktų, turinčių angliavandenių, riebalų, baltymų ir vitaminų, skaidulinių ir mineralinių medžiagų. Norint, kad vaiko priešpiečiai būtų sveiki ir maistingi, reikėtų atsisakyti sveikatai nepalankių maisto produktų:

- Rūkytų, sūdytų, konservuotų mėsos ir žuvies gaminių, kurių gamyboje buvo naudojamos rūkymo kvapiosios medžiagos;
- Konditerijos gaminių su glaistu, glajumi ar kremu, saldinių bei batonėlių;
- Džiovintų vaisių ar uogų su cukrumi;
- Bulvių ir kukurūzų ar kitokių traškučių;
- Gazuotų, energinių, saldintų gėrimų;
- Riebaluose skrudintų, gruzdintų ar spragintų gaminių;
- Maisto, kuriame gausu saldiklių, konservantų, dažiklių, skonio ir kvapo stipriklių.

Sveikatai žalingi maisto produktai:

- Cukrus.
- Druska (maksimalus druskos kiekis per parą 4-6 metų vaikams – 3 g, 7 – 10 metų – 5 g, 11 metų ir vyresni – 6 g).
- Majonezas.
- Margarinas.
- Dešra.
- Sultinio kubeliai ir greitai pagaminamos sriubos.
- Greiti maistas (mėsainiai, sūrainiai, skrudintos bulvytės, kebabai, traškučiai ir pan.).
- Konservai.
- Saldūs gazuoti gėrimai.

Pagal <https://sveikatos-biuras.lt/> informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Edita Banevičienė