

GALIMA UŽKANDŽIAUTI AR NE IR KIEK KARTŲ PER  
DIENĄ IŠ TIESŲ VAIKUI REIKIA VALGYTI



Viena svarbiausių taisyklių augančiam organizmui – reguliarus valgymas. Vaikai negali nuolat užkandžiauti arba valgyti 1-2 kartus per dieną. Rekomenduojami 5-6 valgymai per dieną, tai yra 3 pagrindiniai valgymai (pusryčiai, pietūs ir vakarienė) ir 2-3 užkandžiai.



Augančiam organizmui  
labai svarbu gauti  
subalansuotą ir sveikatai  
palankų maistą.



Augantis organizmas turi gauti ne tik pakankamą kalorijų kiekį, bet svarbu, kad jos būtų pilnavertės: iš baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų.



Geriausia virtas,  
troškintas, keptas  
orkaitėje maistas. Ne  
per saldus, ne per  
sūrus, su kokybiškais  
riebalais.



Svarbu, kad maistas būtų papildomai praturtinamas, pavyzdžiui, Omega-3 riebalų rūgštimis, vitaminu C, priklausomai nuo tyrimų rezultatų, vitaminu D ir kitais imuninę sistemą stiprinančiais vitaminais.



Pagrindiniai maisto produktai, kurie turi būti racione yra daržovės, vaisiai ir uogos. Taip pat racione turi būti pilnavertės grūdinės kultūros (viso grūdo kruopų košės, viso grūdo duonelė ir pan.), Kokybiški baltymų ir riebalų šaltiniai – mėsa, žuvis, pieno produktai, kiaušiniai ir kokybiškai aliejai, riešutai, sėklos ir prieskoniai (ciberžolė, juodieji pipirai ir kt..)



Svarbu vengti rūkytų  
gaminų, gruzdinto,  
skrudinto riebaluose  
maisto, saldumynų  
pertekliaus, stipriai  
perdirbto maisto.





Jeigu valgote užkandį, geriausia, kad jis irgi būtų subalansuotas, pavyzdžiui, vaisiai su riešutais. Nuolat užkandžiaujant neleidžiama virškinimo sistemai pailsėti.



Užkandžiai turėtų neviršyti 30 proc. Dienos maisto raciono normos (Užkandžio kalorijų kiekis 200-280 kcal, Visos dienos - 600-840 kcal).



Pirmiausia, svarbu, kad užkandžiai būtų kuo mažiau apdoroti ir kuo grynesni maisto produktai.



Venkite maisto priedų pažymėtų e numeriu – konservantų, saldiklių, dažiklių, skonio ir kvapo stipriklių.



Venkite užkandžių su hidrintais, rafinuotais ir dezodoruotais riebalais.



Rinkdamiesi užkandžius teikite pirmenybę maisto produktams, kurių sudėtyje cukraus yra iki 5 g/100 g druskos iki 1 g/100 g; jeigu tai grūdinių kultūrų ar vaisių produktai, tai skaidulinių medžiagų turėtų būti daugiau nei 6 g/100 g.



Jeigu renkamės sūrį, druskos leistina iki 1,7 g/100 g, jei renkamės desertą – iki 16 g/100 g cukraus, tačiau reikia nepamiršti, kad ir sveikesni desertai rekomenduojami ne kasdien, o tik 3-4 kartus per savaitę.





Planuodami užkandžius visada įvertinkite, kad užkandžiaudami vaikai gautų ne tik angliavandenių, bet ir baltymų bei riebalų, o taip pat ir mikromedžiagų (vitaminų, mineralinių ir skaidulinių medžiagų), nes tik toks subalansuotas užkandis suteiks sotumo jausmą, vaikas gaus visų vertingų medžiagų ir cukraus lygis kraujyje bus išlaikytas pastovus, nešokinės.



Pavyzdžiui, rinkitės bananus su riešutų sviestu, kietąjį sūrį su daržovėmis, šviežias datules su riešutais ir pan.



## Idėjos, kuo numalšinti alkį:

- Vaisiai. Jie ne tik gardūs, bet ir naudingi. Vaisiais lengvai numalšinsite alkį. Taip pat toks užkandis padės praturtinti organizmą vitaminais ir mineralais. Geriausia vaisiais užkandžiauti pirmoje dienos pusėje.



- Daržovės. Šviežios daržovės naudingos ne tik kaip vitaminų šaltinis, bet taip pat praturtina organizmą skaidulomis, gali padėti pagerinti virškinimą.



- Riešutai. Juose gausu naudingųjų medžiagų, kurios padės susikaupti. Taip pat suvalgę nedidelę saujelę riešutų greitai numalšinsite alkį. Tačiau riešutais nevertėtų piktnaudžiauti, nes jie yra tikrai kaloringi.



- Džiovinti vaisiai. Kaip ir riešutai, jie greitai numalšina alkį. Be to, džiovintų vaisių pravartu turėti po ranka, kai užsinorite ko nors saldaus – tai puiki alternatyva.



- Juodasis šokoladas. Jeigu negalite atsispirti saldumynams, geriausia rinktis juodąjį šokoladą. Jis yra maistingas, puikiai numalšina cukraus poreikį. Be to, sakoma, juodasis šokoladas gali prisidėti ir prie geros nuotaikos.



- Sotesni užkandžiai. Jeigu priešpiečiams ar pavakariams norisi sotesnio užkandžio, galite rinktis, pavyzdžiui, dubenėlį avižų dribsnių su pienu ar jogurtu. Jus galite pagardinti ir vaisiais ar mėgstamomis uogomis.



Vietaj sviesto tepkite avokado, uždėkite virtos kalakutienos krūtinėlės ir pomidoro ar agurko griežinėlj – toks užkandis bus palankesnis laikantis sveikos mitybos. Energijos suteiks ir kokteilis iš pieno, jogurto ar pasukų su vaisiais ar uogomis – nepamirškite pagardinti chia sėklomis.





Užkandžiams galima rinktis ir pilnagrūdės duonelės, trapučių ar javų batonėlių, tačiau svarbu atkreipti dėmesį į jų sudėtį ir pirmenybę teikti natūraliems, ekologiškiems ingredientams.





<https://www.youtube.com/watch?v=9MGgq3haH-s>





Romeo turi džuljetą. Mes turime maisto. 😊

