

KĄ PASIŪLYTI VAIKUI UŽKANDŽIAMS?



Sveiki užkandžiai puikiai padeda numalšinti alkį ilgam, tačiau jie neturėtų tapti vieninteliais dienos patiekalais. Pusryčiams, pietums ir vakarienei reikėtų rinktis virtus, troškintus, rečiau keptus patiekalus, o tarp jų užkasti rekomenduojama vaisių, uogų, daržovių, riešutų, pieno ir grūdinių produktų.



KASDIEN – PO OBUOLĮ, KRIAUSĘ AR SLYVŲ. Jie turi labai daug naudingų medžiagų.

Obuoliuose gausu vitaminų C, B1, P, A, ląstelienos, pektinų, geležies, mangano, kalio, natrio, kalcio. Juose esantis didelis kiekis antioksidantų apsaugo plaučius nuo žalingų medžiagų, stabdo dantų ėduonį, emalio irimą, dezinfekuoja burnos ertmę, padeda kovoti su antsvoriu. Obuoliuose esanti medžiaga, polifenolis, greitina riebalų sudeginimą organizme.



Kriaušės numalšina troškulį, tad gali puikiai pakeisti gazuotus gėrimus. Kriaušės turi daug cinko, kuris stiprina imunitetą, gerina virškinimo sistemos veiklą, padeda atsinaujinti ląstelėms, kalio - svarbaus normaliai širdies veiklai. vario, geležies, magnio, šiek tiek natrio, kalcio, fluoro, fosforo, jodo. Jos gerina smegenų veiklą, padeda susikonzcentruoti.



Slyvose daug B grupės vitaminų, vitaminų C,E,P karotino. Slyvose daug vario, kuris saugo nuo depresijos, stiprina nervų sistemą. Yra nemažai širdžiai reikalingo kalio, organizmą stiprinančio cinko, kalcio, fosforo, šiek tiek natrio ir magnio. Slyvos gerina protinę veiklą, didina darbingumą bei atsparumą stresui. Jose daug angliavandenių, kurie labai lengvai pasisavinami ir yra puikus energijos šaltinis.



Džiovininti vaisiai – juose yra natūralaus cukraus (fruktozės ir gliukozės). Džiovinant vaisius išlieka beveik visos naudingos medžiagos, kurios buvo ir šviežiuose: kalcis, geležis, magnis, kalis, pektinai, įvairūs vitaminai, virškinimą gerinančios ląstelienos, kuri absorbuoja vandenį ir dalyvauja maistui judant organizme.



Razinos stiprina širdį ir nervų sistemą, džiovintos slyvos stiprina regėjimą, reguliuoja medžiagų apykaitą, didina organizmo atsparumą peršalimo ligoms. Abrikosai nuima įtampą turi kalio, fosforo ir geležies, dažnai valgant džiovintų abrikosų, pagerėja medžiagų apykaita, širdies darbas, sumažėja fizinė ir emocinė įtampa. Datulės sukaupia daug vitamino B5, kuris gerina darbingumą ir padeda susikaupti.





TRAŠKUS UŽKANDIS

Paplotėliai kepami iš rupiai maltų miltų, nenaudojant nei mielių, nei druskos. Duoniukai - gaminami iš įvairių grūdinių kultūrų: kviečių, miežių, rugių.



RIEŠUTAI SUTEIKIA ENERGIJOS

Riešutai numalšina alkį. tinka ir tuomet, kai nėra galimybės suvalgyti šilto maisto. 100 gramų riešutų yra net 600 kilokalorijų ir daug nesočiųjų riebiųjų rūgčių, suteikiančių energijos. Riešutuose gausu aminorūgščių, vitamino E, folio rūgšties, mineralų, stiprinančių imunitetą: vario, magnio, kalio, cinko, jodo ir seleno.



Anakardžiai labai naudingi smegenims, juose nemažai angliavandenių, o viename jų grame geležies beveik tiek pat, kiek mėsoje. lazdynų riešutuose – daug augalinių riebalų, mažinančių cholesterolio kiekį kraujyje. migdoluose iš visų riešutų daugiausia kalcio, daug magnio, vitamino E. graikiniuose riešutuose ypač daug vitamino C.





Sūrio lazdelės – puiki alternatyva bulvių traškučiams ar sausainiams. Sūris – maistingas produktas, ypač vertinamas dėl baltymų, teikiančių žmogaus organizmui aminorūgštis. Jame yra ir žmogaus organizmui būtinų A, B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų. Jos gaminamos be skonio stipriklių, nededama ingredientų, pagamintų iš genetiškai modifikuotų produktų.

Nesveikas pasirinkimas: riestainiai, trapučiai, sausainiai, pūsti kukurūzai, džiovėsėliai, sumuštiniai su dešra.



Sveika alternatyva:

- Viso grūdo bemielė duona
- Duonos riekelė su avokadu
- Džiovintos duonos riekelė
- Duonos riekelė su sviestu, druska ir pomidoru/agurku/ridikėliu.





Nesveikas pasirinkimas:

- Sultys

Sveika alternatyva:

- Vanduo
- Vaisiai ir uogos.
- Sezoninių uogų puodelis: jei uogos rūgščios – galima jas patrinti ir sumaišyti su banano gabalėliu.
- Trintų vaisių kokteilis (ne sultys).



Nesveikas pasirinkimas:

- Saldainiai.

Sveika alternatyva:

- Džiovinti vaisiai nemirkyti cukraus sirupe! Puikiai tinka +40 temperatūroje džiovinti obuoliai, kraušės ar slyvos;
- Saldūs vaisiai ar uogos, pavyzdžiui vynuogės;
- Žaliavalgiški saldainiai ir desertai su nedideliu kiekiu riešutų arba be riešutų (avokado rutuliukai su datulėmis ir kokoso drožlėmis).
- Nedidelis gabalėlis šokolado, kuriame ne mažiau kaip 70% kakavos;

Nesveikas pasirinkimas:

- Bulvių ir kukurūzų traškučiai.

Sveika alternatyva:

- Naminiai bulvių, burokėlių ar cukinijų traškučiai.



Nesveikas pasirinkimas:

- Bulvytės fri.

Sveika alternatyva:

- Orkaitėje kepti bulvių šiaudeliai.



Nesveikas pasirinkimas:

- Saldus jogurtas.

Sveika alternatyva:

- 100 ml natūralaus jogurto arba kefyro su pora valgomųjų šaukštų trintų uogų ar mažais gabaliukais pjaustytų vaisių.



Nesveikas pasirinkimas:

- Ledai iš parduotuvės.

Sveika alternatyva:

- Naminiai ledai.



Maisto įtaka vaikų ligoms

Mityba turi didžiulę reikšmę sveikatai. Sveikos mitybos pagrindines taisykles žinome visi, tačiau žinoti ir jų laikytis - ne tas pats. Daug kam atrodo, kad sveika mityba - tai tik salotų valgymas, bet taip tikrai nėra.



Į ką reikėtų atkreipti dėmesį maisto produktų etiketėse, renkantis užkandžius vaikams?



Pirma, būtina įprasti skaityti etiketes, tai yra žiūrėti ne tai, kas parašyta pakuotės pereinėje dalyje, o versti kitą pusę ir skaityti sudėtį parašytą mažomis raidelėmis.



Antra, vaikai dažnai užkandžiauja greitai pasisavinamais angliavandeniais. Tai ir cukrus ir šlifuočių grūdų miltai, pavyzdžiui mums įprasti aukščiausios rūšies miltai, krakmolos. Šie produktai išbalansuoja sotumo ir alkio jausmus bei kenkia sveikatai.



Trečia - pieno produktuose taip pat yra cukraus. Dalis jo natūralus - laktozė. Jogurtas su priedais ir panašūs produktai „praturtinti“ ne tik cukrumi, krakmolu, bet ir kitais nevertingais priedais. Jei manote, kad varškės sūrelyje yra tik varškė - labai apsigauunate (90%, o gali būti tik 20%) varškės.



Ketvirta, venkite užrašo „augaliniai riebalai“. Šis užrašas neturi nieko bendro su šalto spaudimo aliejais, kurie yra vertingi sveikatai ir yra būtina sveikos mitybos dalis. Šiuose riebaluose yra trans-riebalinių rūgščių.

