

Mokinuko priešpiečių dėžutė



Artėjant mokslo metų pradžiai, tėvai ima sukti galvas, ką vaikams reiks įdėti į priešpiečių dėžutes. Vaikai neretai maistui būna išrankūs, todėl paruošti sveikesnes, tačiau patrauklias priešpiečių dėžutes iš pirmo žvilgsnio gali pasirodyti nelengva užduotis. Visgi, pasitelkus šiek tiek fantazijos ir sumanumo – tai padaryti tikrai nėra sudėtinga. Šiaulių miesto sveikatos biuro specialistai dalinasi idėjomis kaip sveikiau, skaniau ir įdomiau užpildyti dėžutės turinį mokyklinukams.

Kaip turėtų atrodyti užkandžių dėžutė vaikams?

Priešpiečių dėžutė turėtų būti tinkamo dydžio, kad tilptų visas užkandis ar bent tos dalys, kurioms reikalinga tvirtesnė pakuotė,

ir neturi būti per didelė, kad kuprinėje neužimtų daug vietos. Tinkamiausios dėžutės pagamintos iš plastiko, jos lengvos, nedūžta. Taip pat atkreipkite dėmesį į dėžutės sandarumą, o papildomi skyreliai leis atskirti sausus, drėgnus ir aromatingus maisto produktus. Nepamirškite atsižvelgti ir į vaiko norus, leisti išsirinkti jam gražiausią dėžutę, nors tai ir paskutinis kriterijus, tačiau vaikui jis ne mažiau svarbus.

Vis dar susiduriama su problema, kaip įtikinti vaiką nesijausti nesmagiai mokykloje, išsitraukti iš kuprinės dėžutę ir valgyti. Jei klasėje nebus vaikų, kurie taip pat nešasi priešpiečių dėžutes, jūsų vaikas tikrai jaus gėdą valgyti vienas. Dėl to pasitaiko ir patyčių. Tad tėvai turėtų pasirūpinti, kad visa klasė draugiškai neštųsi priešpiečių dėžutes, ir, be abejo, klasės mokytoja pritartų šiai iniciatyvai. Tuomet ir kito vaiko atsinešti brokoliai ar salotos atrodys skaniau ir pats panorės paragauti.

Pateikiame keletą patarimų

1. **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.
2. **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.

3. **Vaisių plovimas.** Dėdami vaisius į maisto dėžutę, būtinai juos nuplaukite dar namuose.
4. **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.
5. **Spalvotas maistas.** Vaiko akimis spalvotas maistas – skanus maistas, tad „nuspalvinkite“ pietų dėžutės turinį. Tai padaryti galima labai paprastai: šalia papjaustykite morkyčių, įdėkite vyšninių pomidorų, agurko griežinėlių ar kitų spalvotų užkandžių.
6. **Eksperimentai su formomis.** Kartais net tas pats sumuštinis vaikui gali atrodyti daug skanesnis, jei jis bus trikampio, mėnulio ar apvalios formos.
7. **Maisto įvairovė.** Stenkitės, kad maistas būtų įvairus ir maisto dėžutės turinys nuolat keistųsi. Pavyzdžiui, darydami sumuštinis naudokite įvairią duoną; maišykite kitus sumuštinėjų ingredientus – sūrį, mėsytės bei daržoves.
8. **Dėžutės plovimas.** Nepamirškite kiekvieną dieną išplauti priešpiečių dėžutės.

Štai kelios idėjos, kaip skaniai, sveikai ir išradingai užpildyti priešpiečių dėžutę:

Tortilija su vištiena ir sūriu

- Pilno grūdo tortilijos
- Vištienos (keptos ar virtos)
- Salotų lapų
- Kelių griežinėlių agurko
- Tepamo varškės sūrio

Gaminimas:

Tortilijų lakštus aptepame sūriu, ant viršaus dedame salotos lapą, agurko griežinėlius, plaustytos vištienos gabalėlius. Standžiai susukti ir pjaustyti nedideliais griežinėliais, kad vaikams būtų patogų valgyti.

Informacinį pranešimą parengė: Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą Diana Gedminienė

