

Ką dėti į mokinuko priešpiečių dėžutę?



Iki mokslo metų pradžios liko vos kelio dienos. Laikas pasirūpinti ne tik sąsiuviniais, pieštukais ir rašymo priemonėmis, bet ir priešpiečių dėžutėmis. Šiaulių visuomenės sveikatos biuro specialistai dalinasi idėjomis kaip sveikiau, skaniau ir įdomiau užpildyti dėžutės turinį mokyklinukams.

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 ištekėti skysčiams iš vaisių ir daržovių.

Skyreliai. Priešpiečių dėžutės skyreliai atskiria sausus, 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.

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. **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 gairų, 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 vyšninių 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 sumuštinų ingredientus – sūrius, namuose virtas ar keptas mėsytes, riešutas, vaisius bei daržoves.
9. **Dėžutės plovimas.** Nepamirškite kiekvieną dieną išplauti priešpiečių dėžutės.

Į mokyklą rekomenduojame nešti:

- 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, nerūkyta, liesa, balta mėsa, žuvis ir jų nesūrūs gaminiai;
- Nesaldūs pyragai su vaisiais, uogomis, žele 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, saldainių bei batonėlių;
- Džiovinėtų 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.

Idėja, kaip skaniai, sveikai ir išradingai užpildyti priešpiečių dėžutę:

Vištienos ir kiaušinių keksiukai

- 500 g vištienos krūtinėlės
- 3 kiaušiniai

- Nedidelio svogūno
- 2 valgomų šaukštų aliejaus
- 100 g cukinijų
- 40 g viso grūdo dalių miltų
- Žiupsnio druskos
- Juodųjų pipirų

1. Nulupkite ir sutarkuokite cukiniją.
2. Mažais gabaliukais supjaustykite vištieną.
3. Sukapokite svogūną ir lengvai apkepkite su aliejumi.
4. Suplakite kiaušinius, įberkite į juos miltų, dėkite druskos ir pipirų.
5. Visus ingredientus sumaišykite.
6. Kepkite silikoninėse formelėse 180 laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 30 min.

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

