



## **Tarptautinę šeimos dieną – gaminame su vaikais**

*Gegužės 15-ąją minima tarptautinė šeimos diena, o paminėti ją verta visiems kartu ruošiant šventinius savaitgalio pietus. Maisto ruošimas yra ne tik puiki pramoga, kuria galima mėgautis kartu su visais šeimos nariais, bet tai ir būdas supažindinti vaikus su sveikesniais produktais, paskatinti valgyti daugiau daržovių, panagrinėti produktų sudėtį ir diegti sveikatai palankios mitybos įgūdžius.*

### **Vaikai virtuvėje**

Skatinkime vaikų domėjimąsi virtuve, valgio ruošimu ir atlaidžiau žiūrėkime į sukeliama netvarką. Svarbiausia tam skirti laiko, kol vaikai maži ir jiems viskas įdomu. Vaikai leipsta iš malonumo viską jaukdami! Žinoma, jei už tai tėvai nebaudžia, neskaito begalinių pamokslų apie tai, kaip reikia susitvarkyti. Kuo paprasčiau į tai žiūrėsite, tuo daugiau teigiamų emocijų išgyvens vaikai, su didesniu malonumu eis jums padėti. Paskui 12-14 metų paauglys pats skus bulves, ir skus su malonumu, ir visai ne dėl to, kad jūs garsiai ant jo šaukiate!!!

### **Sugalvojam valgiaraštį ir... šeimos tradicijas**

Šeimoje būtina laikytis sveikos mitybos taisyklių. Tai pasakytina ir apie valgiaraštį iš trijų patiekalų. Visai nebūtina, kad trečias patiekalas būtų įmantriausias desertas. Daugumai kylantį norą po pietų suvalgyti ko nors saldaus gali patenkinti ir vaisiai ar sausainiai. Visiškai nebūtina kiekvieną dieną valgyti po gabalą kaloringo pyrago, o ryte, užlipus ant svarstyklių, gailėtis.

Dažnai desertams paruošti prireikia daugiausia pastangų, tai atima daug laiko. Todėl neverta kelti sau tikslo: aš nusprendžiau būti ideali mama, ideali šeimininkė, taiga kasdien ant stalo turi būti trys patiekalai, kompotas, desertas ir mano pačios šviežiai kepta duona. Šiaip jau pakanka paruošti vieną arba du patiekalus, o viso kito galima nusipirkti parduotuvėje. Nebūtina kiekvieną savaitę kepti sausainių. Galite nusipirkti patinkančių sausainių ir dėl visa ko laikyti bufete. Tačiau kartais verta palepinti artimuosius ir pačios pagamintais gardėšiais.

Galimybė kartu su šeimos nariais ruošti maistą galėtų tapti puikia tradicija, kuri atmintyje vaikams įstrigs kaip smagus laiko praleidimo būdas. Taip pat galite lengvai diegti sveikatai palankesnius įgūdžius.

Maisto ruošimas taip pat yra ir supažindinimo su įvairiomis kultūromis priemonė. Juk virtuvėje eksperimentuoti galite ruošdami ne tik tradicinius lietuviškus patiekalus, bet ir supažindinti vaikus su Ispanijos, Italijos ar Indijos virtuve.

### **Ką pasigaminti?**

Dar vienas svarbus dalykas – gaminti tokius patiekalus, kuriuos jūsų vaikai paprastai mėgsta valgyti. Pavyzdžiui, keksiukus, sausainius, varškėčius, karštus sumuštinus, makaronus ar picą. Pasigaminti picą su vaikais – itin paprasta. Juolab kad naminės picos skonis ir gaminimo procesas – vertas ir pastangų, ir laiko, kurį teks skirti virtuvei sutvarkyti.

Naminė pica prasideda nuo tešlos gamybos. Ir jeigu iš pažiūros šis procesas galėtų pasirodyti sudėtingas – iš tiesų taip nėra. Pasigaminti picos tešlai reikia vos kelių, itin paprastų ingredientų: vandens, miltų, druskos, cukraus, sausų mielių ir alyvuogių aliejaus.

Picos tešlą pasigaminti užtruksite apie 30 min. Tiesa, apie 2 valandas pagaminta tešla dar turės kilti. To reikia tam, kad tešla taptų puresnė. Jeigu

laiko laukti neturite – tešlą galite pasigaminti iš vakaro ir per naktį apvyniojus maistine plėvele palaikyti šaldytuve. Tuomet gaminant picą tešlą teliks iškočioti, suformuoti picas ir jas iškepti.

Be to, ruošiant picą vaikai galės išsirinkti ir mėgstamus ingredientus, taip pat patys ją pasidekoruoti.

Sveikatai palankesnis picos receptas, kuris patiks ne tik vaikams, bet ir suaugusiems.

### **Pica “Margarita”**

*Picos papločio tešla*

(2 picos)

500 ml šilto vandens

4 arbatiniai šaukšteliai džiovintų mielių

2 šaukštai šilto pieno

4 šaukštai alyvuogių aliejaus

150 g ruginių miltų

500 g kvietinių miltų

Žiupsnis jūros druskos

*Įdaras vienai picai*

2 pomidorai

Mocarelos sūrio

Keli šviežių bazilikų lapeliai

Jūros druskos

Orkaitę įkaitinkite iš anksto iki 220 laipsnių

1. Į didelį pašildytą dubenį įpilti 150 ml šilto vandens ir suberti mieles.
2. Kai mielės ištirps, įberti ruginių miltų, sumaišyti ir palaikyti šiltoje vietoje 30 minučių.

3. Į maišinį įpilti pieno, alyvuogių aliejaus, 350 ml šilto vandens, įberti druskos, 500 g kvietinių miltų ir užminkyti tešlą. 2 valandas laikyti šiltoje vietoje.
4. Padalyti tešlą perpus. Iš pusės tešlos iškočioti ploną paplotį, padėti jį ant alyvuogių aliejumi išteptos skardos.
5. Ant papločio sukresti šviežių pomidorų tyrę, ant viršaus sudėlioti skrituliukais supjaustytą mocarelą (arba pabarstyti tarkuotu mocarelos sūriu).
6. Kepti įkaitintoje orkaitėje 6-8 minutes. Iškeptą picą pabarstyti bazilikais.

### *Įdaras*

Pomidorus pertrinti per sietą, pasūdyti, nereikalingą skystį nupilti.

SKANAUS

*Virtuvė - visada draugiškas, svetingas, labai gyvas kampelis.*

### ***Nemokamas renginys visai šeimai***

2023 M. GEGUŽĖS 19 D., PENKTADIENIS, 17:00

**ŠEIMADIENIS su visuomenės sveikatos biuru. KINO SEANSAS po atviru dangumi.**

Saulės Laikrodžio Aikštė

*Informaciją parengė:*

*Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči visuomenės sveikatos stiprinimą  
Diana Gedminienė*

