

Užkandžių dėžutė



Iki mokslo metų pradžios liko vos kelios dienos. Laikas pasirūpinti ne tik sąsiuviniais, pieštukais ir rašymo priemonėmis, bet ir užkandžių 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 abejojimo, 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 patogū 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 gaivų, o iki pietų spės atitirpti.
6. **Spalvotas maistas.** Daržoves ir vaisius rinktės kuo įvairesnių spalvų kasdien – suvalgysite vaivorykštę.
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 įvairus ir maisto dėžutės turinys nuolat keistųsi. Pavyzdžiui, darydami sumuštinis naudokite įvairią duoną; maišykite kitus sumuštiniių ingredientus – sūrį, mėsytes bei daržoves.
9. **Staigmenos.** Pradžiuginkite vaiką įdėdamos raštelį su palinkėjimu ar pralinksminimu.

10. **Dėžutės plovimas.** Nepamirškite kiekvieną dieną išplauti priešpiečių dėžutės.

Į mokyklą rekomenduojame neštis:

- Daržovės, šakniavaisiai, švieži arba džiovinti vaisiai, uogos, ir jų nesaldinti gaminiai;
- Riešutai ir sėklos, pusryčių dribsniai nesaldinti, nesūdyti;
- 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 pažymėti “Rakto skylutės” simboliu.

Svarbu, kad maistas būtų šviežiai ruoštas, turėtų mažiau druskos ir cukraus, daugiau skaidulinių medžiagų.

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

Vištienos ir kiaušinių keksiukai



Reikės:

- 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.

Gaminimo eiga:

1. Nulupkite ir sutarkuokite cukiniją.
2. Mažais gabaliukais supjaustykite vištieną.
3. Sukapokite svogūną ir apkepkite su aliejumi.
4. Suplakite kiaušinius, įberkite į juos miltų, dėkite druskos ir pipirų.
5. Visus ingredientus sumaišykite.

6. Kepkite silikoninėse formelėse 180 °C temperatūros orkaitėje apie 25 min.

Varškės apkepas arba varškės keksiukai



Šis patiekalas puikiai tiks ir šeimos vakarienei, ir kaip užkandis į priešpiečių dėžutę

Reikės:

- 800 g varškės;
- 4 kiaušiniai;
- 4 v. šaukštai manų kruopų;
- 4 v. šaukštai klevų sirupo.

Gaminimo eiga:

1. Visus ingredientus sudėkite į maisto smulkintuvą ir sutrinkite iki vientisos masės.

2. Sukrėskite į kepimo popieriumi išklotą indą. Jei kepsite keksiukus, tai sudėkite į silikonines formeles.
3. Kepkite 170°C temperatūros orkaitėje apie 40 min.
Keksiukus kepkite apie 25 min.

Sėklų sausainiai



Šie sausainiai puikiai tiks kaip užkandis darbe ar vaikams mokykloje, negėda bus ir svečius pavaišinti...

Reikės:

- 0,5 stiklinės moliūgų sėklų;
- 0,5 stiklinės saulėgražų sėklų;
- 0,5 stiklinės linų sėmenų sėklų;
- 0,5 stiklinės sezamo sėklų;
- 0,5 stiklinės aguonų;
- 0,5 stiklinės ispaninio šalavijo “chia” sėklų;
- 0,5 stiklinės džiovintų spanguolių;
- 0,5 stiklinės smulkintų migdolų riešutų
- 2 valgomi šaukštai medaus;
- 4 valgomi šaukštai klevų sirupo;
- 1 kiaušinio baltymas.

Gaminimo eiga:

1. Suberiame visas sėklas, uogas ir riešutus į dubenį.
2. Kiaušinio baltymą lengvai išplakame, sumaišome su klevų sirupu ir medumi.
3. Kiaušinio baltymo, sirupo ir medaus plakinį supilame į sėklų mišinį, gerai išmaišome.
4. Kepimo popieriumi išklajame kepimo skardelę, šaukto pagalba formuojame sausainukus, kepame 150°C laipsnių orkaitėje 15 min. po to temperatūrą sumažiname iki 100°C laipsnių ir kepame dar 15 min.
5. Iš skardelės sausainukus išimama tik pilnai atvėsusius, nes labai trupa sėklos.

Informaciją parengė visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti visuomenės sveikatos stiprinimą
Diana Gedminienė