**MOKSLEIVIO PRIEŠPIEČIŲ DĖŽUTĖ: KAIP JĄ PARUOŠTI?**



Priešpiečiai turi užtikrinti energijos šaltinį tarp valandų, praleidžiamų mokykliniame suole, todėl rūpintis vaikų racionu, ypač tuo metu, kai jie yra mokykloje, nepaprastai svarbu, nes vaikų savarankiškai pasirenkamas maistas gali būti ne itin sveikas ir maistingas. Norėdami žinoti, ką jų vaikas valgo priešpiečiams mokykloje, tėvai turėtų kasdien pasirūpinti savo atžalos priešpiečių dėžute ir jos turiniu.

Vaiko priešpiečių dėžutės ruošimas turėtų būti bendra veikla, ne vien tėvų rūpestis. Vaiko įtraukimas į priešpiečių ruošimo procesą yra visapusiškai naudingas, nes vaikas susipažįsta su maisto produktais ir išmoksta pats pasigaminti paprastus užkandžius. Toks vaikas greičiau perpras mitybos principus ir ilgainiui galės pats išsirinkti sveikus, bet mėgstamus produktus priešpiečiams.

**15 patarimų tėvams, ruošiantiems savo vaikui priešpiečių dėžutę:**

1. **Dėžutė pagal vaiką**. Leiskite vaikams patiems papuošti savo maisto dėžutę – apklijuoti lipdukais ar apipaišyti taip, kaip jie nori. Iš tokios dėžutės valgyti bus daug smagiau.

2. **Patogi forma.** Iš anksto pasirūpinkite lengvai „supakuojamais“ produktais, tokiais kaip jogurtai, džiovinti vaisiai, grūdų paplotėliai – juos bus lengviau sudėti į dėžutę.

3. **Vaiko įtraukimas.** Įtraukite vaiką į priešpiečių dėžutės turinio gamybą ir pasidomėkite, ką jis norėtų valgyti. Klausimas, ar rytoj norės jogurto su braškėmis ar avietėmis, ar vištienos gabaliukų, ar dar ko nors, leis jam pasijusti reikšmingam ir noriau valgyti kitos dienos priešpiečius. 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.

4. **Pasiruošimas iš vakaro.** Jei rytais neturite daug laiko, pabandykite priešpiečių dėžutės turinį paruošti iš vakaro. Tokiu būdu ne tik sutaupysite laiko ryte, bet pastebėję, kad kažko trūksta, spėsite nukeliauti į parduotuvę.

5. **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 patogu valgyti vaikui.

6. **Vaisių plovimas.** Dėdami vaisius į maisto dėžutę, būtinai juos nuplaukite dar namuose.

7. **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. Kitu atveju nedėkite greitai gendančio maisto.

8. **Valgymas kitaip**. Vaikai mėgsta, kai maistą galima valgyti įdomiau nei su šaukštu ar šakute – pavyzdžiui, pamirkyti. Todėl drąsiai dėkite vaikui įvairių užtepėlių, natūralaus jogurto su žolelėmis, humuso ar kitokių padažų. Vaikui į juos „mirkyti“ sūrį, duonos gabaliukus, daržoves ar kitokius užkandžius bus labai smagu.

9. **Spalvotas maistas.** Vaiko akimis spalvotas maistas – skanus maistas, tad „nuspalvinkite“ pietų dėžutės turinį. Tai padaryti galima labai paprastai: šalia papjaustykite morkyčių, įdėkite vyšninių pomidorų, ar kitų spalvotų užkandžių.

10. **Eksperimentai su formomis.** Kartais net tas pats sumuštinis vaikui gali atrodyti daug skanesnis, jei jis bus trikampio, mėnulio ar kitokios formos. Tą patį galima daryti ir su vaisiais ar daržovėmis – juos supjaustyti kvadratais, trikampiais, padaryti iš jų gėlytes ir t.t. Smagus būdas pateikti priešpiečius – suverti maistą ant dantų krapštuko. Tai ne tik gražiai atrodo, bet ir smagiai valgosi.

11. **Maisto įvairovė.** Stenkitės, kad maistas būtų įvairus ir maisto dėžutės turinys nuolat keistųsi. Pavyzdžiui, darydami sumuštinius naudokite įvairią duoną; maišykite kitus sumuštinių ingredientus – sūrį, mėsytes bei daržoves, sviestą ir garstyčias; į jogurtą įdėkite riešutų, kokoso drožlių ar džiovintų spanguolių.

12. **Mažiau riebalų.** Stenkitės rinktis mažiau riebų sūrį ar pieno produktus, kiaulieną keiskite į liesą paukštieną ar žuvį, majonezą ar pomidorų padažą keiskite į liesesnes šių produktų versijas arba į natūralaus jogurto, garstyčių ir kitus padažus, rinkitės tik natūralias sultis, o ne sulčių gėrimus.

13. **Saldumynai – tik ypatingomis progomis.** Vaiką galite kartais palepinti ir saldumynais, tačiau nedarykite to kasdien. Geriau šokolado batonėlį ar kitokį skanėstą įdėkite „specialia proga“ – jei tą dieną nusimato sunkus kontrolinis, yra daugiau pamokų nei įprastai ir pan.

14. **Staigmenos.** Nustebinkite savo vaikus ir kartas nuo karto į dėžutę įdėkite mažą raštelį, linkintį gražios dienos, sėkmės pamokose ar kitų vaiką įkvepiančių bei pralinksminančių dalykų.

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

**Užkandžiams netinka:**

* Saldainiai, pyragaičiai su kremu, tortai, kepinukai apibarstyti druska;
* Keptos bulvytės, spraginti kukurūzai, įvairių priedų (sviesto, sodos) prisotinti sausainiai ir panašūs kepiniai;
* Kepti, rūkyti, rauginti, aliejuje virti, skrudinti, konservuoti, vytinti patiekalai;
* Grybų patiekalai;
* Sūrūs, saldūs patiekalai ir gėrimai ypač su dirbtiniais saldikliais.

**Svarbu – sveikų produktų įvairovė!**

Informaciją pateikė sveikatos priežiūros specialistė Dovilė Žymančė