

Skanus

ir

naudingas

užkandis

į

mokyklą

ar

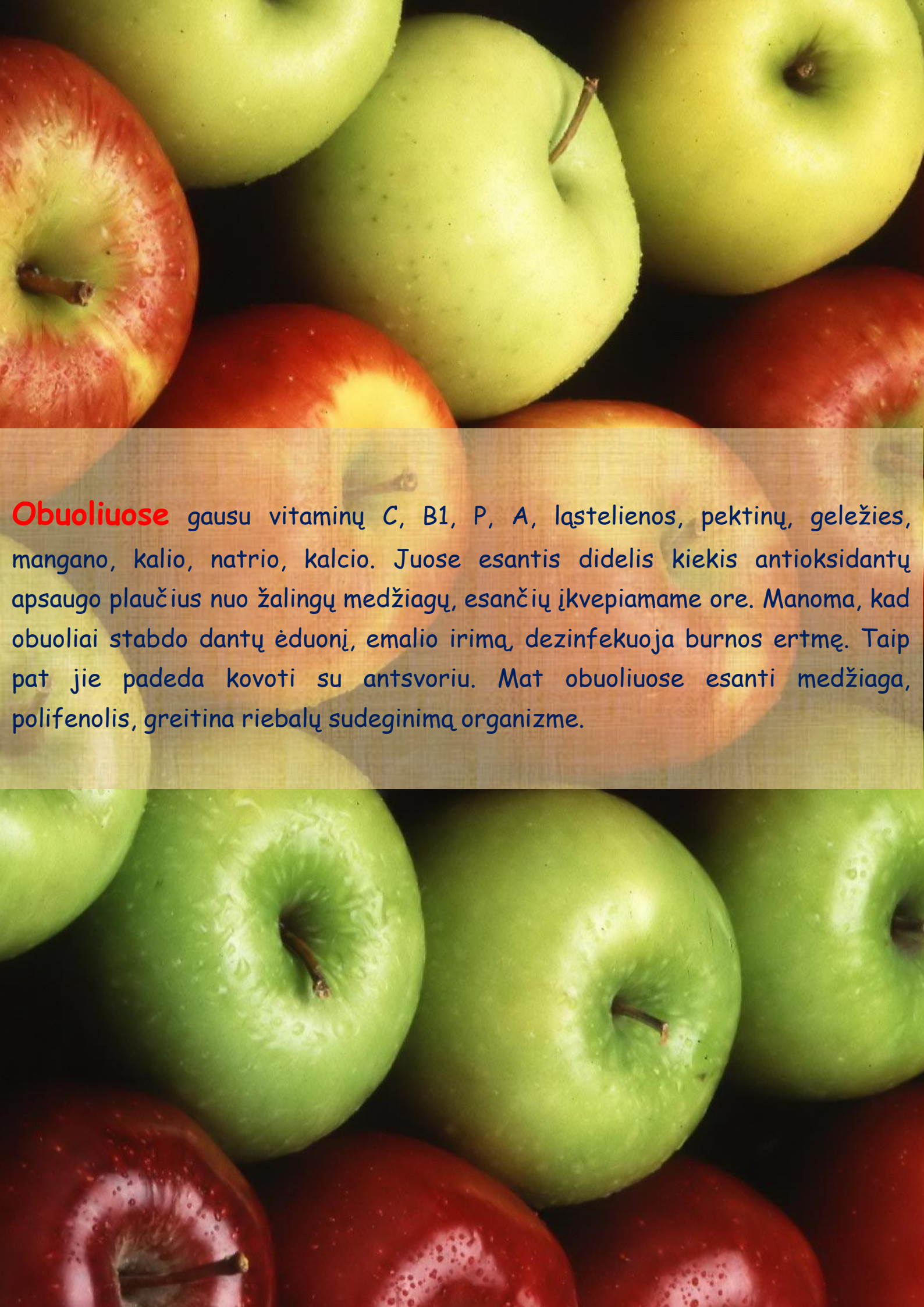
darželį



Daugelis tėvų suka galvą, kokį maistingą ir skanų užkandį įdėti vaikui į darželį ar mokyklą. Vyresnių klasių mokiniams taip pat iškyla klausimas, kuo būtų galima pakeisti bulvių traškučius, bandeles ir gazuotus gėrimus. Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba (VMVT) primena, kokie produktai tinkamiausi įsidėti į užkandžių dėžutę.



Užkandžiai puikiai padeda numalšinti alkį, tačiau jie neturėtų tapti vieninteliais dienos patiekalais. Pusryčiams, pietums ir vakarienei reikėtų rinktis virtus, troškintus, rečiau keptus patiekalus, o tarp trijų keturių pagrindinių valgymų, užkasti rekomenduojama vaisių, uogų, daržovių, riešutų, pieno ir grūdinių produktų.



**Obuoliuose** gausu vitaminų C, B1, P, A, ląstelienos, pektinų, geležies, mangano, kalio, natrio, kalcio. Juose esantis didelis kiekis antioksidantų apsaugo plaučius nuo žalingų medžiagų, esančių įkvėpiamame ore. Manoma, kad obuoliai stabdo dantų ėduonį, emalio irimą, dezinfekuoja burnos ertmę. Taip pat jie padeda kovoti su antsvoriu. Mat obuoliuose esanti medžiaga, polifenolis, greitina riebalų sudeginimą organizme.

**Kriaušės** labai gerai numalšina troškulį, tad gali puikiai pakeisti gazuotus gėrimus. Svarbu, kad kriaušės gerokai lenkia kitus vaisius cinko kiekiu. Šio mikroelemento, kuris stiprina imunitetą, gerina virškinimo sistemos veiklą, padeda atsinaujinti ląstelėms, kriaušėse daugiau nei obuoliuose, slyvose, juoduosiuose serbentuose, žemuogėse. Daug kriaušėse ir kalio, svarbaus normaliai širdies veiklai. Taip pat šiuose vaisiuose yra vario, geležies, magnio, šiek tiek natrio, kalcio, fluoro, fosforo, jodo. Kadangi kriaušėse yra daug įvairių mikroelementų, jos gerina smegenų veiklą, padeda susikoncentruoti.



**Slyvos** - dar vienas rudenėjančios gamtos skanėstas. Kuo jos praturtina organizmą? Bene daugiausia slyvose B grupės vitaminų, tačiau yra nemažai ir vitamino C, karotino, o vitamino E kur kas daugiau nei vyšniose, apelsinuose, mandarinuose ar kriaušėse. Taip pat daug vitamino P, stiprinančio kraujagysles. Beje, šis vitaminas išlieka ir slyvų uogienėje ar kompote. Ypač daug šiuose vaisiuose vario, kuris saugo nuo depresijos, stiprina nervų sistemą. Yra nemažai širdžiai reikalingo kalio, organizmą stiprinančio cinko, kalcio, fosforo, šiek tiek natrio ir magnio. Tad slyvos gerina protinę veiklą, didina darbingumą bei atsparumą stresui. Slyvose gana daug angliavandenių, kurie labai lengvai pasisavinami ir yra puikus energijos šaltinis.





## Džiovinti vaisiai - vietoj saldainio

Džiovinti vaisiai - maloniai saldūs, nes juose yra natūralaus cukraus (fruktozės ir gliukozės). Be to, džiovinant vaisius išlieka beveik visos naudingos medžiagos, kurios buvo ir šviežiuose: kalcis, geležis, magnis, kalis, pektinai, įvairūs vitaminai. Bet labiausiai džiovinti vaisiai vertinami dėl juose esančios virškinimą gerinančios ląstelienos, kuri absorbuoja vandenį ir dalyvauja maistui judant organizme. Užkandžiui galima rinktis saujelę įvairių džiovintų vaisių arba savo mėgstamų. Štai **razinos** stiprina širdį ir nervų sistemą, o **džiovintos slyvos** - regėjimą, reguliuoja medžiagų apykaitą, didina organizmo atsparumą peršalimo ligoms. **Abrikosai** nuima įtampą. Iš visų džiovintų vaisių jie turi daugiausia kalio, fosforo ir geležies, todėl, dažnai valgant džiovintų abrikosų, pagerėja medžiagų apykaita, širdies darbas, sumažėja fizinė ir emocinė įtampa. **Datulės** sukaupia ypač daug vitamino B5, kuris gerina darbingumą ir padeda susikaupti.

## Traškus užkandis

Kai norisi užkasti, galima rinktis duoniukus, trapučius ar paplotėlius. Paplotėliai dažniausiai kepami iš rupiai maltų miltų, nenaudojant nei mielių, nei druskos. Duoniukų pagraužti vaikams kur kas naudingiau nei riestainių ar sausainių. Mat jie gaminami iš įvairių grūdinių kultūrų: kviečių, miežių, rugių. Gamintojai siūlo ir plonų duonos traškučių su kmynais, česnakais, įvairiais grūdais, be mielių.



## Riešutai suteikia energijos

Riešutai puikiai numalšina alkį. Tad jie tinka ne tik kaip užkandis tarp pagrindinių valgymų, bet ir tuomet, kai nėra galimybės suvalgyti šilto maisto. 100 gramų riešutų yra net 600 kilokalorijų ir daug nesočiųjų riebiųjų rūgčių, suteikiančių energijos. Riešutuose gausu aminorūgščių, vitamino E, folio rūgšties. Nemažai riešutuose ir mineralų, stiprinančių imunitetą: vario, magnio, kalio, cinko, jodo ir seleno. Kokius riešutus rinktis?

**Anakardžiai** labai naudingi smegenims, juose nemažai angliavandenių, o viename jų grame geležies beveik tiek pat, kiek mėsoje. **Lazdynų riešutuose** - daug augalinių riebalų, mažinančių cholesterolio kiekį kraujyje. **Migdoluose** iš visų riešutų daugiausia kalcio, daug magnio, vitamino E. **Graikiniuose riešutuose** ypač daug vitamino C.



## Sūrio lazdelės - maistingas ir smagus užkandis

Tiek jaunesni, tiek vyresni vaikai mielai plėšo sūrio gijas, tad sūrio lazdelės - puiki alternatyva bulvių traškučiams ar sausainiams. Sūris - maistingas produktas, ypač vertinamas dėl baltymų, teikiančių žmogaus organizmui aminorūgštis. Jame yra ir žmogaus organizmui būtinų A, B grupės vitaminų bei mineralinių medžiagų. Dažniausiai sūrio lazdelės gaminamos be skonio stipriklių, nededama ingredientų, pagamintų iš genetiškai modifikuotų produktų.