

IKIMOKYKLINIO UGDYMO AMŽIAUS VAIKŲ SVEIKATAI PALANKUS MAITINIMAS

Ikimokyklinio amžiaus vaikų ypatumai:

- ~ Pasidaro išrankesni maistui, atsiranda mėgstamų ir nemėgstamų patiekalų.
- ~ Dėl sulėtėjusio augimo, sumažėja ir apetitas.
- ~ Sumažėja ir pats susidomėjimas maistu.
- ~ Pradedama naudotis maisto atsisakymu, kaip derėjimosi ar dėmesio atkreipimo priemone.

Pagrindinės vaikų mitybos problemos yra tos, kad vaikai valgo per mažai daržovių, vartoja greitai pagaminamą maistą, saldžius ir riebius užkandžius, saldikliais pasaldintus gėrimus ir nesilaiko mitybos režimo (nepusryčiauja).

Tinkamas maitinimasis turi įtakos fizinei ir protinei vaiko raidai, smegenų vystymuisi, imuninės sistemos palaikymui. Tai užtikrina subalansuota dieta, kai vaikas per dieną gauna visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kurie geriausiai pasisavinami.

PAGRINDINIAI TINKAMO MAITINIMOSI PRINCIPAI:

I principas – įvairumas – per dieną reikia gauti apie 40 maistinių medžiagų. Nė vienas iš produktų neturi jų visų. Maisto produktų įvairovei užtikrinti yra sukurtos Maisto produktų pasirinkimo piramidės, kuriose nurodomas, koks turi būti santykis tarp 5 pagrindinių maisto produktų grupių.

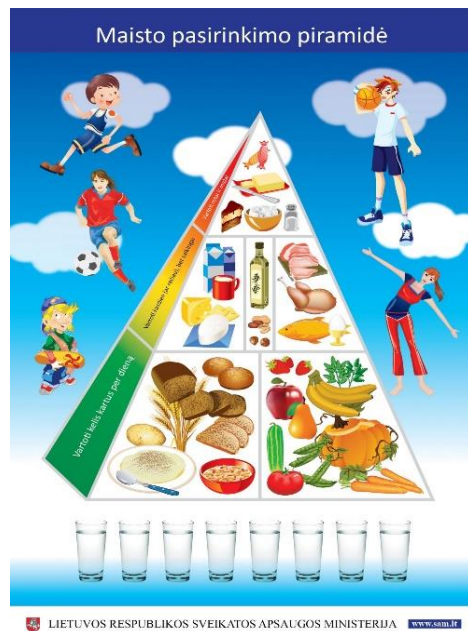
II principas – saikingumas – net ir būtina maistinė medžiaga, vartojama per dideliais kiekiais, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Neturėtų būti valgomi dideliais kiekiais vienos grupės produktų.

III principas – subalansavimas – tai tinkamas pagal amžių maistinių medžiagų ir energijos kiekis racione.

Ikimokyklinio amžiaus vaikų paros energijos poreikis, jei vaikas yra vidutiniškai aktyvus:

2–3 metų amžiaus grupėje – 1300 kcal per dieną

4–6 metų amžiaus grupėje – 1500 kcal per dieną



Maisto produktų grupių porcijų pasirinkimas, atsižvelgiant į paros energijos poreikį:

Maisto produktų grupė	1200 kcal	1400 kcal	1600 kcal	1 porcijos dydis
Vaisiai	1	1 ½	1 ½	1 vidutinio dydžio vaisius: obuolys, apelsinas ar kt. (½ banano, ½ mango).; 1 stiklinė smulkintų, virtų ar konservuotų vaisių; 1 stiklinė uogų; ½ stiklinės džiovintų vaisių. 1 šaukštas uogienės 1 Stiklinė sulčių
Daržovės	1 ½	1 ½	2	1 stiklinė šviežių daržovių; 1 stiklinė virtų daržovių; 2 stiklinės žalių lapinių salotų 1stiklinė daržovių sulčių.
Grūdinės kultūros	4	5	5	1 vidutinė riekelė duonos; ½ stiklinės virtos košės (griekiai, makaronai ar kt.); 2 nedidelės bulvės 1 lietinis, 2 blynėliai, 1 stiklinė sausų pusryčių. Pusė kiekio turi būti pilno grūdo
Baltyminiai produktai	3	4	5	30 g keptos orkaitėje, garintos ar virtos liesos mėsos, paukštienos, žuvies 1 kiaušinis ¼ stiklinės virtų ankštinių daržovių ar sojos 1 valgomas šaukštas riešutų sviesto 15 g riešutų ar sėklų
Pienas ir jo produktai	2 ½	2 ½	3	1 stiklinė pieno, kefyro arba jogurto; 60 g varškės; 60 g varškės sūrio; 45 g fermentinio sūrio.
Riebalai	17 g	17 g	22 g	Aliejus (įvairių rūšių, nerafinuoti), sviestas, avokadas
Skysčiai	1,2–1,4 l		1,4–1,6 l	Vanduo ir nesaldintos žolelių ar vaisinės arbatos

Svarbu užtikrinti VALGYMO REGULIARUMĄ:

3 pagrindiniai valgymai – pusryčiai, pietūs ir vakarienė – kas 5 valandas
2–3 užkandžiai – tarp pagrindinių valgymų.



Valgymo aplinka:

- ~ Palaikyti ramią valgymo aplinką
- ~ Kaip galima dažniau valgyti visai šeimai kartu
- ~ Išjungti dėmesį blaškančius ekranus
- ~ Valgyti prie stalo, net ir užkandžius
- ~ Pagrindinio valgymo trukmė apie 15–20 minučių
- ~ Neversti pilnai ištuštinti lėkštės, bet geriau leisti pačiam įsidėti savo porciją

Porcijos dydis priklauso nuo skrandžio dydžio ir yra apie 250–350 ml

KAIP PASIRINKTI SVEIKATAI PALANKŲ PRODUKTŲ

Renkantis maisto produktą svarbu atkreipti dėmesį, kad jis:

1. Būtų **natūralus**, tai yra vaiko racione turėtų būti kuo daugiau šviežių ir ruoštų namuose patiekalų, kurie pasižymi maistinių medžiagų gausa, bet mažiau perdirbtų maisto produktų, kurie savo sudėtyje turi daug maisto priedų.
2. Turėtų mažai **sočiųjų riebalų rūgščių**, kurių gausu gyvūninės kilmės riebaluose (mėsa, kiaušiniai, pienas ir jo produktai), taip pat ir augalinės kilmės palmių aliejuje ir kokosų aliejuje. Gausiai vartojami jie pakeičia cholesterolio frakcijų santykį kraujyje (didina trigliceridų ir mažo tankio lipoproteinų, tai yra „blogojo“ cholesterolio, kiekį), o tai padidina širdies ir kraujagyslių ligų, nutukimo išsivystymo riziką. Sotieji riebalai racione turėtų sudaryti iki 10 proc. paros energijos poreikio (14–17 g per dieną), daugiausiai valgant liesus mėsos produktus, vidutinio riebumo pieno produktus, ribojant kepinius, pagamintus su palmių aliejumi. Sočiųjų riebalų rūgščių kiekiais tam tikruose produktuose nurodyti 1 lentelėje.
3. Neturėtų **transriebalų**, kurie susidaro dalinai hidrolizuojant (chemiškai apdorojant) aliejus – juos verčiant kietais riebalų produktais (margarinai, kuo kietesnis tuo daugiau gali turėti transriebalų) bei ilgai arba daug kartų kaitinant aliejus – gruzdinti, riebaluose ruošti patiekalai (ypač „Greitojo maisto“ restoranuose) (gruzdintos bulvytės, spurgos, kepinta duona ir kt.). Transriebalai dėl savo pakitusios struktūros sutrikdo normalią riebalų funkciją ir lemia įvairių ligų didesnę išsivystymo riziką. Vaikams rekomenduojamas maistas, kuris neturi transriebalų, dalinai ar pilnai hidrolizuotų riebalų (būna nurodyta etiketėse).
Daugiausiai transriebalų turintys produktai – margarinai ir gaminiai iš jo, konditeriniai gaminiai (sausainiai, pyragai, saldainiai, ledai ir pan.), gruzdintas maistas (bulvių traškučiai, gruzdintos bulvytės, spurgos, kepinta duona ir pan.)
4. Turėtų mažiau **druskos** – gausus jos vartojimas skatina arterinės hipertenzijos (kraujo spaudimo padidėjimas) atsiradimą. Daugiausiai druskos yra gaunama iš pramonės pagamintų maisto produktų: sūrių, perdirbtų mėsos gaminių (dešrų, kumpelių, lašinių ir pan.), konservuotų maisto produktų, duonos. Jei ruošiami patiekalai iš tokių produktų jų papildomai sūdyti jau nereiktų. Į patiekalus, gaminamus iš natūralių produktų, druską berti reiktų jau pagaminus ir paragavus, ar tikrai jos reikia. Ikimokyklinio amžiaus vaikai per dieną druskos turėtų gauti iki 3–4 g/p (pusė arbatinio šaukštelio), dažniau rinktis joduotą druską. Druskos kiekis tam tikruose produktuose nurodytas 2 lentelėje.
5. Turėtų mažai cukraus - **Lengvai įsisavinamas cukrus**, cukrus ir kiti jo pakaitalai pridėti į maistą gamintojų ar vartotojų gamtinimo metu (pridėtinis cukrus), bei natūraliai esantys meduje, sirupuose, vaisių sultyse ar jų koncentratuose, turėtų užtikrinti tik apie 10 % dienos kalorijų poreikio (tai būtų 32–37 g arba 6–7 arbatiniai šaukšteliai per dieną).



Pridėtinis cukrus maisto produktų etiketėse gali būti įvardintas, kaip cukrus, gliukozė, fruktozė, fruktozės gliukozės sirupas, gliukozės fruktozės sirupas, maltozė, medus, kukurūzų krakmolos. Dažnai daug šių medžiagų turintys produktai turi mažai kitų vertingų maistinių medžiagų, tad jie suteikia daug energijos, mažina apetitą, bet nėra naudingi organizmui. Taip pat gausus jų vartojimas yra siejamas su dantų ėduonies rizikos padidėjimu.

Pridėtinio cukraus gausu šiuose produktuose – saldainiai, sausainiai, kepiniai, pieno produktai (varškės sūreliai, jogurtai, kefyro gėrimai, pasukų produktai), vaisvandeniai, sultys ir sulčių koncentratai, mėsos gaminiuose. Angliavandenių ir cukrų kiekis kai kuriuose maisto produktuose nurodytas 3 lentelėje.

Vaisiai taip pat turi daug cukraus, bet juos valgant gaunama daug įvairių kitų naudingų medžiagų – vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulinių medžiagų, antioksidantų.

6. Turėtų daugiau **skaidulinių medžiagų**, kurių vaikai turi gauti apie 7–11 g per dieną. Jų turi vaisiai, daržovės, pilno grūdo produktai, ankštinės daržovės, riešutai ir sėklos. Skaidulinių medžiagų kiekis tam tikruose produktuose nurodytas 4 lentelėje.

Kaip padidinti skaidulinių medžiagų kiekį racione:

- ~ Rinktis pilno grūdo produktus, vietoje apdorotų (pilno grūdo miltai vietoj aukščiausios rūšies kvietinių miltų; rudieji ryžiai vietoj baltųjų ryžių, neskustos bulvės) arba papildykite patiekalus sėlenomis (kvietinėmis, avižinėmis, ruginėmis).
- ~ Kiekvieno valgymo metu pridėti kelių rūšių daržovių ar vaisių
- ~ Mėsą kelis kartus per savaitę pakeisti ankštinėmis daržovėmis (pupelės, pupos, žirneliai, avinžirniai, soja, lęšiai)
- ~ Patiekalus skaninti ar užkandžiams rinktis riešutus ar sėklas.
- ~ Jei skaidulinių medžiagų yra mažai racione, jų kiekį reikia didinti palaipsniui, nes dideli kiekiai gali sukelti diskomforto jausmą – pilvo pūtimą, skausmą, viduriavimą.
- ~ Skaidulinių medžiagų poveikiui, ypač gerinant žarnyno motoriką, pasiekti svarbu išgerti kartu ir pakankamą skysčių kiekį – ½ - 1 stiklinė vandens valgymo metu.

SKYSČIAI – geriausi skysčiai vaikams yra natūralus **vanduo arba nesaldinta silpna žolelių** (mėtų, melisų, raudonėlių, kmynų, ramunėlių ir kt.) **arbata**. Vaikai dažnai neatskiria troškulio jausmo nuo alkio jausmo arba visai jo nejaučia – todėl turi būti dažnai paraginami atsigerti vandens. Valgymo metu turėtų būti taip pat gurkšnojamas vanduo (apie ½ - 1 stiklinė), nes tai padeda virškinti maistą. Vanduo yra didžiausią kūno masės dalį sudarantis elementas, todėl neatstacius jo prarasto kiekio, sutrinka viso organizmo veikla.

- ~ 2–3 metų vaikai per dieną turėtų išgerti apie 5 stiklines skysčių, o 4 – 6 metų apie 6 stiklines.
- ~ Skysčiais nelaikomi – juodoji ir žalioji arbata, kakava, pieno kokteiliai, sultys, vaisvandeniai, sriubos ir pan. – tai yra skysti maisto produktai, kurie kartu suteikia ir energijos arba skatina daugiau šlapintis.
- ~ Gausiai vartojami saldinti gėrimai (saldinta arbata, sultys, vaisvandeniai, kakava, gira ir pan.) sumažina vaiko apetitą ir dažnai pakeičia kitą maistingą produktą.

Todėl, jei Jūsų vaikas nevalgo pietų ar vakarienės, atkreipkite dėmesį, kiek saldintų gėrimų jis prieš tai išgėrė arba kiek užkandžių (mažų kąšnelių) sukramsnojo!



KOKIE PRODUKTAI TURĖTŲ BŪTI KASDIENĖJE VAIKO LĖKŠTĖJE:	KOKIŲ PRODUKTŲ NETURI BŪTI KASDIENĖJE LĖKŠTĖJE
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Daržovės, vaisiai ir uogos – švieži, šaldyti, natūraliai džiovinti; įvairių spalvų ir rūšių ➤ Kruopos, dribsniai, miltai, makaronai, duona – kuo daugiau pilno grūdo; įvairių rūšių ➤ Ankštiniai – pupelės, žirniai, žirneliai, avinžirniai, lęšiai ➤ Šviežia mėsa – kuo įvairesnė ➤ Žuvis, jūros gėrybės – riebi ir liesa žuvis, moliuskai (šaltuoju periodu) ➤ Kiaušiniai – laisvai laikomų vištų (ant kraiko laikomų vištų), putpelių ➤ Pienas ir jo produktai – natūralaus skonio, vidutinio riebumo ➤ Kokybiški aliejai – ypač tyras alyvuogių, kanapių, linų sėmenų, sviestas, apkepimui skirti aliejai. ➤ Riešutai, sėklos – miltai, sviestas, gėrimai ➤ Prieskoniai, prieskoninės žolelės 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Perdirbti mėsos ir žuvies gaminiai ➤ Bulvių, kukurūzų ar kiti traškučiai ➤ Riebaluose virti, skrudinti ar spraginti gaminiai ➤ Užkandžiai (riešutai su priedais, sausainiai, vafLIAI, saldainiai ir pan.) ➤ saldūs gėrimai, kompotai, saldintos arbatos, gazuoti, energiniai ➤ Maisto, kuriame yra: saldikliai, dažikliai, skonio ir kvapo stiprikliai, konservantai, “iš dalies hidrinti” ar “visiškai hidrinti riebalai”, vengti rafinuotų aliejų ➤ Džiovinti vaisiai su cukrumi, sieros dioksidu ➤ Kramtomoji guma ➤ Sūrūs ir saldinti pieno produktai ➤ Stipriai perdirbtas maistas ➤ Rafinuoti aliejai, miltai, grūdai, cukrus, daug bulvių

KAIP TINKAMAI PARUOŠTI PATIEKALUS

Sveikatai palankūs maisto ruošimo būdai:

1. **Virimas vandenyje ar garuose, troškinimas** – išlaikoma maisto produktų maistinė vertė, kvapas, spalva. Naudokite nedidelį kiekį vandens, kad tik apsemtų verdamus produktus. Turi būti išlaikomos virimo / troškimo trukmės ir temperatūros rekomendacijos, tai padeda išsaugoti maistinę vertę. Laikytis eiliškumo - pirmiausia dėti ilgiau verdančius produktus, ir tik vėliau – trumpiau verdančius. Ką galima, virti su lupena (bulves, burokėlius, morkas). Daržoves virti supjaustytas didesniais gabalėliais.
2. **Gaminimas konvekciniame krosnelėje, orkaitėje** be papildomų riebalų, geriausia iki 180 laipsnių temperatūroje, naudokite karščiui atsparius uždengiamus puodus, skirtus kepti orkaitėje. Kepimas ilgesnį laiką, bet žemesnėje temperatūroje padeda išlikti didesnei maistinei vertei.
3. Maistą ruošdami **gardinkite** prieskoninėmis žolelėmis, o ne druska, prieskonių mišiniais su druska ir skonio ir kvapo stiprikliais ar pramoniniais pakuojimais. Naudokite nerafinuotus aliejus – linų sėmenų, kanapių, ypač tyrą alyvuogių, graikinių riešutų.
4. **Rauginimas** – jo metu vyksta fermentacijos procesai, su tokiu maistu gaunama probiotikų ir prebiotikų. Tai ypač aktualu žiemos sezonu, sumažėjus šviežių daržovių pasirinkimui.



5. **Apkepinimui** naudokite nedideliais kiekiais tik tam tinkamus riebalus – rafinuotus aliejus (alyvuogių, rapsų), kurių etiketėse nurodyta, kad gali būti naudojami kepinimui; sviestą, lydytą sviestą, žąsų taukus.

Sveikatai nepalankūs maisto ruošimo būdai:

1. **Kepimo riebaluose, gruzdinimo** metu susidaro transriebalai, ypač jei naudojate žemos smilkimo temperatūros riebalus, gaminio energinė vertė dėl gausaus riebalų kiekio ženkliai padidėja.
2. **Kepant keptuvėje ar ant grotelių** aukštesnėje nei 150 laipsnių temperatūroje susidaro policikliniai aromatiniai angliavandeniliai ir heterocikliniai aminorai – kancerogeninės medžiagos. Jei kepatė ant grilio, rinkitės tik tam skirtus gaminius, jei gaminyje skirtingi virti ar yra rūkytas, juose gali būti nitritinės druskos, kuri kepinimo metu tampa kancerogeniniais nitrozaminais.
3. **Skrudinimas** – kaitinant aukštesnėje temperatūroje grūdinius produktus (duona, batonas, vafliai ir pan.) ar bulves susidaro storosios žarnos vėžio riziką padidinančios medžiagos – akrilamidai.
4. **Pervirimas** – prarandamos maistinės medžiagos, jei tai kruopos, makaronai, bulvės – valgomas didesnę glikeminį indeksą turintis patiekalas.

KAIP SAUGIAI PARUOŠTI PATIEKALUS

1. Rankų higiena. Plaukite rankas su muilu po tekančiu vandeniu prieš ruošiant maistą, po termiškai neapdorotų mėsos, paukštienos, žuvies tvarkymo, palietus kiaušinių lukštus, žemėtas daržoves ir vaisius.
2. Apsiperkant, pakuojant produktus prekybos vietoje, šaldytuve – atskirkite termiškai neapdorotus mėsos, paukštienos, žuvies produktus, kiaušinius, nuo kitų produktų, ypač nepakuotų ir tų, kurie gali būti vartojami be terminio apdorojimo (duona, vaisiai, daržovės ir pan.).
3. Maisto ruošos įrankius, lenteles gerai nuplaukite po kiekvieno vartojimo. Turėkite atskirus įrankius ir lenteles termiškai neapdorotai mėsai, paukštienai ir žuviai bei jau paruoštam maistui tvarkyti. Maisto ruošimo paviršius valykite prieš pradėdami gaminti maistą, pabaigus doroti termiškai neapdorotus produktus, baigus gaminti maistą. Nepamirškite dažniau valyti ir kitų paviršių, kuriuos liečiate gamindami maistą – šaldytuvo, orkaitės, mikrobangų krosnelės rankenos, vandens čiaupas ir pan.
4. Daugkartinio naudojimo šluostes ir virtuvinius rankšluosčius keiskite kas 2–3 dienas.



5. Reguliariai valykite šaldytuvą šiltu muiluotu vandeniu. Palaikykite tinkamą temperatūrą viduje – apie 5° C ar žemiau. Šaldytuvo neperkraukite. Produktus sudėkite pagal šaldymo zonas, kaip yra nurodyta šaldytuvo naudojimo instrukcijoje.
6. Kartą per savaitę peržiūrėkite esančių produktų būklę – galiojimo terminą, ar nėra pažeisti. Jei produkto etiketėje nurodyta „Tinka vartoti iki... (data)“ – ilgiau nei nurodyta data produkto vartoti negalima (mėsa ir jos gaminiai, žuvis ir jos gaminiai, pienas ir jo gaminiai). Jei yra nurodyta „Geriausia iki ... (data)“, šiuos produktus galima vartoti ir ilgiau, bet reikia įvertinti ar nėra pažeidimų (kruopos, miltai, šokoladas, aliejus, kakava ir pan.). Produktus laikykite pagal nurodytas etiketėje sąlygas.
7. Užšaldytus maisto produktus (mėsą, žuvį ir pan.) atšildykite šaldytuve arba mikrobangų krosnelėje.
8. Kiaušinius prieš naudojimą nuplauti po šiltu tekančiu vandeniu.
9. Vaisius ir daržoves prieš valgant ar apdorojant nuplauti po šaltu tekančiu vandeniu.



1 lentelė. Sočiųjų riebalų rūgščių kiekis produktuose (nurodant kiekį 100 g produkto)

Produktas	Sočiųjų riebalų rūgščių kiekis g/100g
Kokoso riešutų aliejus	85,2
Sviestas	54
Palmių aliejus	45,3
Kiaulės taukai	40,8
Kepimo margarinas	33
Riebi grietinėlė	26
Sūris 45%rieb.	17
Šaltai rūkyta dešra	15
Sojos aliejus	14,5
Alyvuogių aliejus	14
Karštai rūkyta dešra	13
Kukurūzų aliejus	12,7
Saulėgrąžų aliejus	11,9
Dygmių aliejus	10,2
Rapsų aliejus	5,3
Pica	4,70

2 lentelė. Druskos kiekis produktuose (nurodant kiekį 100 g produkto)

Produktas	Druskos kiekis g/100 g produkto
Grūdiniai produktai:	
Greitai paruošiami makaronai vištienos skonio	5,20
Šiaudeliai iš kvietinių miltų	3,80
Sūrūs krekeriai	2,70
Šaldyta picos tešla	2,60
Kukurūzų traškučiai	2,10
Tamsi raikyta ajerų duona	1,90
Greitai paruošiama košė Kuskusas	1,90
Kvietiniai picų paplotėliai	1,80
Duonos traškučiai su česnakais	1,80
Malti džiovėsėliai	1,60
Pieno produktai ir baltyminiai produktai:	
Rūkytas fermentinis sūris	2,70
Džiovinatas varškės sūris	2,60
Avių pieno sūris	2,50
Sūris su mėlynuoju pelėsiu	2,50
Kietasis sūris Džiugas 36 mėn.	2,00
Majonezas	1,90
Fermentinis sūris	1,50
Sūrio lazdelės	1,30
Tepamasis varškės sūris su paprikomis ir pomidorais	1,20
Grūdėta varškė	0,90g
Žuvies produktai:	
Ančiuvų filė aliejuje	16,00
Vytinti rūkyti kalmarai	8,00
Vytintų lašišų filė juostelės	6,40
Stinenė ikrai	4,73
Silpnai sūdyta silkių filė aliejuje	4,20
Šalta rūkyta skumbė	4,00
Sūdytos lašišos filė	4,00
Atvėsintos krabų skonio lazdelės	3,45
Šaldytos virtos šiaurinės dryžakojės krevetės	1,80
Tunas saulėgražų aliejuje	1,50
Mėsos produktai:	
Šalta rūkytas kiaulienos Švarcvaldo kumpis	5,50



Vytintas Serano kumpis	5,00
Šaltai rūkytas skilandis	4,00
Kijevo kotletas su sviestu	2,50
Karštai rūkyta kiaulienos filė su kmynais	2,40
Virtos dešrelės su kalakutiena	2,00
Šviežios kiaulienos dešrelės	1,90
Kiaulienos kumpio konservai	1,80
Klasikinis paštetas	1,80
Viščiukų broilerių blauzdelės marinate	1,70
Kepti viščiukų broilerių sparneliai	1,60g
Daržovės, ankštiniai ir padažai:	
Sojų padažas	16,90
Konservuoti kaparėliai	6,75
Jūros kopūstai su aliejumi	2,90
Apkeptos banguotos bulvių lazdelės	2,50
Pomidorų padažas	2,20
Rauginti kopūstai	2,20
Jūros druskos skonio daržovių traškučiai	1,90
Bulvių traškučiai grietinės ir svogūnų skonio	1,80
Marinuoti agurkėliai	1,70
Keptos raudonos paprikos	1,50
Raudonosios pupelės barbekiu padaže	1,50
Marinuoti burokėliai	1,40
Riešutai ir sėklos	
Skrudintos sūdytos nelukštentos saulėgražos	4,50
Skrudintos sūdytos moliūgų sėklos	2,50
Žemės riešutai grietinėlės ir svogūnų sk. apvalkale	1,94
Kepintos ir sūdytos pistacijos	1,60

3 lentelė. Angliavandenių ir cukrų kiekis produktuose (nurodant kiekį 100 g produkto)

Produktas	Angliavandenių kiekis g/100 g produkto	Cukrų kiekis g/100 g produkto
Medus	81,7	74,7
Cukrus	99,8	99,8
Ananasų sultys	11,40	10,10
Obuolių sultys	10	9
Apelsinų sultys	9,9	8,4
Ekologiškas agavų sirupas	71	69
Klevų sirupas	63	63
Ypatingas pomidorų padažas	22	17
Kėdainių pomidorų padažas be konservantų	28	23
Kakava	7,5	7,5
Tirpi kakava	78,3	74
Kakavos gėrimas	88,4	74
Kviečiai su medumi	79	40
Dribsnių kvadratėliai	73,4	24,9
Sausi pusryčiai įvairiagrūdžiai žiedeliai su kokoso žiedų nektaru	77	18
Guminukai auksiniai meškiukai	77	46
Avietinės juostelės	78,83	77,39
Juodasis šokoladas 65 %	37,50	32
Juodasis šokoladas 43 %	56	52
Pieniškasis šokoladas Karūna	60,50	59
Baltasis šokoladas S	58	58
Pieninio šokolado plytelės	53,50	53,3
Biskvitinis pyragaitis su pieniniu įdaru	58	29
Sausainiai	71	21
Gazuotas citrinų ir mėtų skonio gėrimas	4,9	4,9
Giros gėrimas	9,2	8,4
Negazuotas citrinų skonio gėrimas	3,9	3,9
Obuolių ir persikų gėrimas	10	10
Juoda ruginė raikyta duona (su mielėmis)	49	5,5
Ekologiška ruginė duona be cukraus	39,3	0,07
Sostinės batonas	50	2,6
Skrudinamoji sumuštinė duona	50	3,8
Visų grūdo dalių skrudinamoji duona	44	4,10
Miško uogų skonio jogurtinis gėrimas	12	11,90



4 lentelė. Skaidulinių medžiagų kiekis produktuose (nurodant kiekį 100g produkto)

Produktas	Skaidulinių medžiagų kiekis g/100g produkto
Kviečių sėlenos	44,0
Ruginės sėlenos	36,0
Linų sėmenys	15,0
Avižų sėlenos	12,2
Pupelės	15,0
Ruginė duona	10,0
Džiovintos slyvos	9,4
Pilno grūdo makaronai	8,0
Juodieji serbentai	7,0
Žalieji žirneliai	6,0
Avietės	6,4
Morkos	3,0
Kvietinė duona	2,7
Brokoliai	2,5
Kopūstai, burokėliai	2-2,5
Virti baltieji ryžiai	2,2
Bananai	2,1
Obuoliai, kriaušės	1,9-2,5
Bulvės, pomidorai	1,6



PATIEKALŲ PAVYZDŽIAI, PATEIKTI TEORINĖS PASKAITOS DALYJE

Abrikosų ir avižų košė su riešutais

4 porcijoms reikės:

- 400 ml vandens,
- 120 g avižų (pilno grūdo) kruopų,
- 50 g kviečių sėlenų,
- druskos,
- 30 g džiovintų abrikosų arba datulių,
- 20 g graikinių riešutų arba mėgstamų sėklų.

Pakaitinkite vandenį kol užvirs. Suberkite avižas, sėlenas, druską ir smulkintus abrikosus / datules. Virkite uždenę dangčiu apie 10 min. (kruopų nepervirkite). Prieš patiekdami įpilkite susmulkintų riešutų ar sėklų.

Perlinės kruopos su brokoliais ir lašiša kepta orkaitėje, šviežios daržovės

1 porcijai reikės:

- 100 g brokolių,
- 40 g virtų perlinių kruopų (15 g sausų),
- 1 nedidelio saulėje džiovinto pomidoro,
- šaukštelio aliejaus,
- druskos.

Kruopas išverdame, aliejuje lengvai patroškiname saulėje džiovintą pomidorą, suberiame kruopas, sumetame apie 5 minutes plikytą brokolį. Lašiša (100 g žalios žuvies), kepti orkaitėje, 160 laipsnių temperatūroje. Patiekti su paruoštomis kruopomis ir šviežiomis daržovėmis (mėgstamomis – pvz. vynuoginiai pomidorai)

Lęšių (pupelių arba žirnių) sriuba (Gali būti kaip vakarienės arba pietų patiekalas)

Reikės:

- vienos stiklinės raudonųjų ar rudųjų lęšių (pupelių arba žirnių),
- nedidelės galvos svogūno,
- 1 didesnės morkos,
- 2 česnako skiltelių,
- imbiero šaknies iki 1 cm,
- 1–1,5 l daržovių sultinio,
- mažesnės skardinės konservuotų pomidorų,
- 4 valg. š. aliejaus kepimui,
- pusės šaukštelio imbiero miltelių,
- pusės arb. š. kumino miltelių,
- 1/2 arb. š. kario miltelių.



Peiliu susmulkiname svogūno galvą ir beriamė į keptuvėje ar puode įkaitintą aliejų. Pakepiname. Nulupame keletą skiltelių česnako, jas susmulkiname ar įtarkuojame smulkia tarka į pakepintus svogūnus. Nuskutame morką bei imbiero šaknį. Imbiero šaknį taip pat įtarkuojame smulkia tarka į keptuvę. Viską išmaišome. Į keptuvę beriamė prieskonius: imbiere, karį bei maltą kuminą. Supjaustome morką smulkiais gabalėliais ir beriamė į keptuvę. Sumaišome. Į daržovių ir prieskonių mišinį beriamė stiklinę lęšių ar kitų pasirinktų ankštinių daržovių bei užpilame daržovių sultiniu. Paverdame 10-15 minučių, kol lęšiai išvirs. Į sriubą supilame konservuotų pomidorų skardinę ir šaukštu juos šiek tiek pasmulkiname ir dar paverdame 5-10 minučių. Paskaniname grūstais pipirais. Galima sutrinti.

Orkaitėje kepti varškėčiai

4 porcijoms reikės:

- 400 g 9 % varškės,
- 2 sunokusių bananų,
- 1 didelio kiaušinio,
- 100 g speltos ar avių miltų.

Varškę šakute sutrinti su bananais ir kiaušiniu, galima blenderiu. Įmaišyti miltus. Šlapiomis rankomis formuoti varškėčius, apvolioti miltuose ir dėti į kepimo popieriumi išklotą skardą. Kepti iki 180 °C laipsnių įkaitintoje orkaitėje apie 20 minučių. Dėti kepti į jau karštą orkaitę.

Varškės desertas su šviežiomis arba šaldytomis uogomis

1 porcijai reikės:

- 50–100 g (pagal norą) 9 % varškės (gali būti grūdėta)
- 2 šaukštai graikiško jogurto.

Sumaišyti ir gerai pertrinti iki purios masės. Gardinti uogomis, apie 50 g šviežių arba žiemos sezonu šaldytų ir atvėsintų.

Chia sėklų pudingas (desertas be laktozės)

1 porcijai reikės:

- Valg. š. chia sėklų,
- 150 ml avių pieno,
- arb. š. medaus ar natūralaus sirupo (agavų / klevų),
- 50 g mėgstamų uogų,
- 10 g mėgstamų riešutų.

Pieną sumaišykite su chia sėklomis ir medumi. Leiskite 10 minučių arba per naktį pastovėti, supilkite į uždara indą, gerai suplakite ir dėkite į šaldytuvą. Desertą išimkite iš šaldytuvo, pagardinkite uogomis, susmulkintais riešutais.