

## SVEIKI UŽKANDŽIAI DARŽELINUKUI

Vaikai mėgsta užkandžiauti todėl labai svarbu, kad užkandžiai būtų sveiki ir naudingi mūsų organizmui. Kasdien – po obuolį, kriaušę ar slyvą. Šie vaisiai puikiai tinka įsidėti į užkandžių dėžutę, nes vaikui juos patogiu valgyti, nesusitrina ir nepraskysta. O svarbiausia, kad turi labai daug naudingų medžiagų.

**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.

**KRIAUŠĖ** - taip pat gardus ir naudingas organizmui užkandis. Be to, 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 susikonzentruoti.

**SLYVA** – dar vienas rudenįjančios 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 vyšniuose, 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** – 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 stiprina 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 užkąsti, galima rinktis duoniukus, trapučius ar paplotėlius. Paplotėliai dažniausiai kepami iš rupiai maltų miltų, nenaudojant nei mielių, nei druskos. Duoniukų pagrauzti 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.



*Parengė : Visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje*

*Monika Treigė*