

**Priešpiečiai** dienos racione turėtų sudaryti apie 10 proc. vaiko paros energijos poreikio. 4-7 m. vaikas per parą turi gauti 1500 kcal., todėl priešpiečiai turėtų sudaryti apie 150 kcal. **Pavyzdžiui, 1 bananas / 25 g žemės riešutų / viso grūdo duona su vištiena ir pomidoru.**

## Daržovės.

- Supjaustytos šviežios daržovės (morkos, agurkas, vyšniniai pomidorai ir pan.);
- Įvairios salotos (daržovių su vištiena, feta, laiša ir pan.);
- Daržovių sultys ir pan.



## Vaisiai ir uogos.

- Švieži vaisiai ir uogos (bananas, apelsinas, braškės, šilauogės, maži obuoliai ir pan.);
- Stiklinė sutrintų vaisių ir uogų kokteilio ar sulčių\*;
- Saujelė natūraliai džiovintų vaisių ar uogų ir pan.

*\*Į vaisių ar uogų sultis/kokteilius įdėkite ir daržovių: morkų, špinatų, salierų ir kitų, skonio jie nepablogins, tačiau praturtins vitaminais ir mineralinėmis medžiagomis.*



## Riešutai (vaikams nuo 3 metų).

- Maža sauja vandenyje išmirkytų riešutų (iki 25-30 g);
- Keletas riešutų gardinant jogurtą;
- Bananas su riešutais bei riešutų sviesto šaukšteliu ir pan.



## Pienas ir jo gaminiai.

- Natūralus jogurtas su uogomis;
- Stiklinė pieno ar kefyro;
- Riekelė varškės sūrio;
- Varškė su vaisiais ir pan.



## Grūdiniai gaminiai.

- Sumuštinis su vištiena ir daržovėmis;
- Namuose keptas avižinis sausainis;
- Riekelė bananų duonos;
- Namuose gaminta granola su jogurtu, uogomis ir pan.



## NEPAMIRŠKITE VANDENS!

Remiantis Europos maisto saugos tarnybos rekomendacijomis, suvartojamo vandens kiekis priklauso nuo vaiko amžiaus, lyties, fizinio aktyvumo ir oro sąlygų, tačiau paprastai turėtų būti siekiama išgerti apie 6-8 stiklines (1,2-1,6 l) vandens per dieną.

