

KĄ VALGYTI IŠKYLOS GAMTOJE METU?

Pažymėkite tinkamesnį maisto produktą, kurį geriau pasiimti į iškylą gamtoje, o po to su tėvais / globėjais išsiaiškinkite teisingus atsakymus.



Riekelė bananų duonos



Pyragaitis su jogurto kremu



Žuvis / mėsa su daržovėmis



Salotos su avinžirniais



Džiovininti vaisiai



Sūdyti riešutai ar sėklos



Šviežiai spaustos sultys



Vanduo

KĄ VALGYTI IŠKYLOS GAMTOJE METU?

TEISINGI ATSAKYMAI



Riekelė bananų duonos

Į iškylą nesirinkite produktų su įvairiais kremais ar padažais, kadangi esant karštomis oro sąlygoms jie labai greitai genda, todėl padidėja tikimybė apsinuodyti maistu. Geriau rinkitės grūdinius gaminius ar desertus. Jie turės ne tik daugiau skaidulų, mineralų (kalio, fosforo), bet ir sumažins tikimybę apsinuodyti.



Salotos su avinžirniais

Mėsa ir žuvis taip pat priskiriami prie greitai gendančių maisto produktų, ypač karštomis vasaros dienomis, todėl geriau rinkitės salotas su ankštinėmis daržovėmis, taip ne tik papildysite savo racioną, B grupės vitaminais, kaliumi ir augaliniais baltymais, bet taip pat sumažinsite ir apsinuodijimo maistu riziką.



Džiovinti vaisiai

Nors riešutai turi įvairių vitaminų (E, B) ir mineralų (magnio, seleno), tačiau sūdytų riešutų šiltuoju metų laiku ypač svarbu nesirinkti, kadangi sūdytas maistas ne tik pašalina iš organizmo skysčius, tačiau ir nėra sveikatai palankus užkandis, todėl geriau rinkitės džiovintus vaisius arba nesūdytus riešutus ar sėklas.



Vanduo

Šiltuoju metų laiku daugiau prakaituojame ir iš organizmo pašaliname nemažai skysčių, todėl atsigaivinti ir aprūpinti organizmą skysčiais ir mineralais labai svarbu rinktis vandenį. Nors dažnai atrodo, kad šviežiai spaustos sultys yra sveikatai palankus gėrimas, tačiau jas reikėtų gerti labai saikingai ir retai, nes net ir natūraliose yra nemažai cukrų.