

# KĄ VALGYTI IŠKYLOS GAMTOJE METU?

Pasikalbėkite su vaikais apie maistą, kuris tinkamas išskylauti, o po to kartu atlikite užduotį.

## Maistas su kremu ar padažu

Į iškylą nesirinkite produktų su įvairiais kremais ar padažais, kadangi esant karštomis oro sąlygoms jie labai greitai genda, todėl padidėja tikimybė apsinuodyti. Geriau rinkitės gaminius iš grūdų. Juose daugiau skaidulų, mineralų (kalio, fosforo) ir jie nekelia pavojaus apsinuodyti.

## Mėsa, žuvis

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 ir sumažinsite apsinuodijimo maistu pavojų.

## Sūdyti užkandžiai

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, bet ir nėra sveikatai palankus užkandis, todėl geriau rinkitės džiovintus vaisius arba nesūdytus riešutus ar sėklas.

## Gėrimai

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.