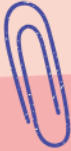



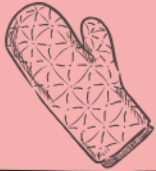


# SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO GAMINIMO REKOMENDACIJOS



Maistas vaikams turi būti skanus, kokybiškas ir svarbiausia –  
palankus sveikatai.





Patartina rinktis maistines savybes tausojantį gamybos būdą: virti vandenyje ar garuose, troškinti, gaminti konvekciniėje krosnelėje, kepti įvyniojus popieriuje ar folijoje.



Kepti ant atviros ugnies, riebaluose, gruzdinti, tešloje, džiūvėsėliuose nerekomenduotina, nes pernelyg aukštoje temperatūroje apdorojamame maiste padidėja kancerogeninių medžiagų atsiradimo rizika. Jeigu pasirinkote kepimo būdą, atidžiai stebėkite, kad kepimo temperatūra nebūtų per aukšta, naudokite kepti tinkamą aliejų, jo pilkite ne daugiau kaip 5 ml porcijai.



Skirtingiems gamybos būdams ir temperatūrai turi būti parenkami atitinkami aliejai. Salotoms ir patiekalams, kurių nereikia termiškai apdoroti, labiausiai tinka nerafinuotas, šaltai spaustas aliejus: ypač tyras (extra virgin) alyvuogių, įvairių riešutų ir sėklų. Ypač tyras alyvuogių aliejus taip pat yra tinkamas kepti, tačiau jį patartina naudoti tik troškinant, trumpai apkepant žemoje ir vidutinėje temperatūroje (priklauso nuo kokybės, iki 207 °C). Aukštai temperatūrai atsparus, bet rekomenduojamas vartoti saikingai dėl aukšto sočiųjų riebalų kiekio – lydytas sviestas (iki 250 °C). Kiti rafinuoti aliejai (saulėgrąžų, rapsų ir kt.), taip pat yra tinkami kepti, tačiau kokybiškas alyvuogių aliejus yra pranašesnis savo maistinėmis savybėmis. Bet koks aliejus tinka kepti tik vieną kartą.



Gaminimo laikas yra svarbus ne tik maisto saugai užtikrinti, bet ir maistinėms medžiagoms išsaugoti. Ilgai gamintas maistas netenka daug naudingų medžiagų, vitaminų ir skonio. Gerai termiškai apdorota turi būti mėsa ir žuvis, o kruopų ir daržovių patartina neišvirti iki galo. Kruopos turėtų būti birios, kietokos konsistencijos (patartina pamirkyti šaltame vandenyje prieš verdant), o daržovės – traškios.



Daugiausia vitaminų, mineralų ir skaidulų turi šviežios daržovės, jas galima pjaustyti keraminiu arba plastmasiniu peiliu. Tinkamiausi daržovių terminio apdorojimo būdai: nuplikymas, virimas garuose arba mažame vandens kiekyje su uždengtu dangčiu. Daržoves dėkite jau į verdantį vandenį, nepervirkite. Sveikatai palankios yra šaldytos, raugintos daržovės.



Maisto gamybai svarbu pasirinkti tinkamus indus, kurie, sąveikaudami su maistu, nedarytų žalos sveikatai. Maisto gamybai netinka aliumininiai indai, įtrūkę, įskilę arba ne pagal instrukcijas / paskirtį naudojami puodai ir keptuvės. Ketaus induose nereikėtų ilgai laikyti pagamintų produktų.



Prieskonius ir nedidelį kiekį druskos berkite baigdami gaminti.



Svarbu maistą vaikams ne tik sveikai pagaminti, bet ir gražiai patiekti, kad keltų vaikų norą valgyti.

Nelaikykite pagaminto maisto kambario temperatūroje ilgiau negu 2 valandas. Visada rinkitės šviežiai pagamintą maistą.

