

# UŽKANDŽIAI. KIEK, KADA, KAIP?

- 1 Užkandis – tai mažos apimties valgymas, kurio kiekis siekia iki 10 proc. bendro dienos kalorijų kiekio. Pagal rekomenduojamas energijos normas 4–6 metų vaikams per parą reikėtų suvartoti apie 1500 kcal, todėl užkandis turėtų siekti maždaug 150 kcal.\*
- 2 Užkandžiauti rekomenduojama 2–3 kartus per dieną.
- 3 Geriausias užkandžių laikas – tarp pagrindinių dienos valgymų: priešpiečiai, pavakariai, priesnakčiai.
- 4 Mokykite vaiką, kad užkandžiai neturėtų būti valgomi padrikai – jiems reikia skirti laiko kaip ir pagrindiniams dienos valgymams, t. y. valgyti ramioje aplinkoje, nekreipiant dėmesio į pašalinius veiksmus, neskubant, gerai sukramtant maistą.
- 5 Svarbu, kad užkandžiai būtų sveikatai palankūs ir jų turinys nuolat keistųsi, taip Jūsų vaikas ne tik jausis sočiau, bet ir aprūpinsite jo organizmą reikiamomis medžiagomis.
- 6 Užkandžiams kasdien vaikui duokite vis kitokį vaisių, daržovę, uogas, riešutus, grūdų, mėsos ar žuvies šaltinius, pieno produktus.
- 7 Jeigu Jūsų vaikas nevalgus, jį sudominti sveikatai palankiais užkandžiais galite įdomiai ir žaismingai juos patiekdami, pasiūlę kelis užkandžių variantus, pasakodami apie jų naudą organizmui, kartu gamindami.
- 8 Prieš aktyvią veiklą duokite vaikui mažai riebalų turinčius, angliavandenių turtingus ir lengvai virškinamus užkandžius: vaisius, uogas, viso grūdo produktus.
- 9 Užkandžiams reikėtų vengti daug druskos, pridėtinio cukraus, transriebalų turinčių produktų – bulvių traškučių, greitojo maisto, rūkytų gaminių, sūdytų riešutų ir sėklų, saldžių gėrimų, saldintų pieno produktų, saldumynų, konditerijos gaminių.
- 7 Visos dienos metu priminkite vaikui, kad gertų vandenį.
- 10 Vienam užkandžiavimui rekomenduotini produktai ir jų kiekiai: indelis daržovių su pagardais (jogurtu, humusu, sėklomis), vaisiai (1–1,5 vnt.), saujelė riešutų (30 g), vaiko delno dydžio viso grūdo sumuštinis su žuvimi / liesa mėsa / avokadu / sūriu / varške, indelis nesaldinto / graikiško jogurto (200 g), grūdėtos varškės (150 g), stiklinė kefyro arba pieno (250 ml). Pasinaudokite toliau pateiktų mažų, sveikatai palankių užkandžių idėjomis.\*

\*Užkandžių sudėtis ir apimtis, kalorijų kiekis yra individualus, čia pateikiami kiekiai yra rekomendacinio pobūdžio. Maisto produktų kiekis gali skirtis dėl maisto produktų rūšies, gamybos būdo ir kt. Atsižvelkite į vaiko fizinį aktyvumą, svorį, ūgį, amžių bei individualias savybes.



# SVEIKATAI PALANKIŲ UŽKANDŽIŲ RECEPTAI

## Desertinė varškė (1 porcija)

Reikės:

- 100 gramų liesos varškės
- pusės banano
- 20 gramų graikiško jogurto

Gaminimo eiga:

Sudėkite visus ingredientus į dubenėlį ir sutrinkite šakute arba trintuvu.



## Viso grūdo sumuštinis (1 porcija)

Reikės:

- riekelės viso grūdo duonos (50 gramų)
- ketvirčio avokado (20 gramų)
- 50 gramų pomidorų

Gaminimo eiga:

Sutrinkite avokadą šakute ir užtepkite ant duonos, ant viršaus uždėkite pjaustytus pomidorus.

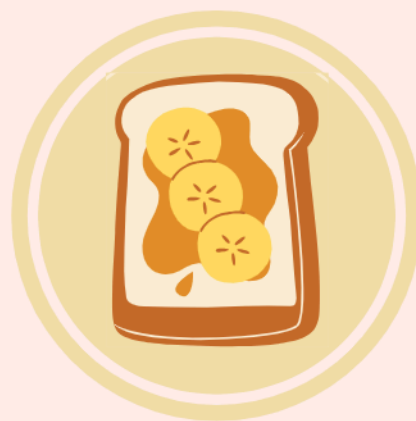
## Saldus sumuštinis (1 porcija)

Reikės:

- pusės avižinės duonelės (30 gramų)
- 10 gramų riešutų kremo
- 30 gramų banano arba 50 gramų kitų vaisių
- žiupsnelis cinamono

Gaminimo eiga:

Ant avižinės duonelės užtepkite riešutų kremą, padekoruokite banano griežinėliais ir cinamonu.



## Morkų salotos (1 porcija)

Reikės:

- 100 gramų morkų
- 50 gramų graikiško jogurto
- 10 gramų moliūgų sėklų

Gaminimo eiga:

Sutarkuokite morkas šiaudeliais, įdėkite graikiško jogurto ir gerai sumaišykite, užberkite moliūgų sėklų.