

VAISIAI IR DARŽOVĖS

Vaisiai, kaip ir daržovės, yra puikus vitaminais, mineralais, maistinėmis medžiagomis ir skaidulomis gausus maistas. Vaisius vaikai mieliau ir lengviau ragauja, nes jie saldūs. Visgi, vaisiai natūraliai turi daugiau cukraus, todėl vaikas turėtų valgyti daugiau daržovių.

Pomidorai- yra viena tų daržovių, kurias galima derinti su bet kuo, o taip pat valgyti vienas. Vaikai paprastai ypač mėgsta mažuosius vyšninius ir vynuoginius pomidorus. Jų, kaip ir įprastų pomidorų, sudėtyje yra daug geležies ir likopeno, kuris yra natūralus antioksidantas. Pomidorai stiprina vaiko organizmą.

Agurkai- agurkuose gausu vitaminų C ir B, taip pat žmogaus organizmui taip reikalingo vandens. Vienas iš būdų agurkus pateikti vaikams – supjaustyti juos griežinėliais ir duoti mažiesiems skanauti su įvairiais padažais“, – pataria A. Matulevičiūtė.

Brokoliai- naudinga daržovė. Brokoliai turi daug angliavandenių, baltymų, B grupės vitaminų ir mineralų. Geriausia brokolius supjaustyti ir pateikti šviežius – vaikams turėtų patikti jų traškumas.

Paprikos- juose gausu vitaminų A ir E, taip pat ir geležies, kuri stiprina imuninę sistemą. Paprastas patarimas tėveliams būtų paprikas sutrinti ir jomis paskaninti sriubas. Tam, kad mažųjų neatstumtų intensyvokas paprikų skonis, jų dėti reikėtų tiek, kad šių daržovių skonis būtų vos juntamas.

Burokėliai- gausu C, A, B, PP grupės vitaminų, betaino, mineralinių medžiagų, tokių kaip jodas, magnis, kalis, kalcis, geležis, bioflavonoidų, kurie stiprina imuninę sistemą.

Kopūstai- daug vitamino C, K ir B grupės vitaminų, omega-3 šaltinis, galingas antioksidantų šaltinis.

Morkos- tai vienas turtingiausių vitamino A šaltinių, naudingas vaikų regai. Taip pat, vitaminas A gali padėti stiprinti imunitetą, o tai labai svarbu augančiam organizmui.

Obuoliai- „supergalių“ vaikams suteikti gali ir paprasčiausi obuoliai. Šios sodo gėrybės yra vitamino C šaltinis. Geras būdas obuolius pateikti vaikams – iškepti orkaitėje ir vėliau sutrinti į saldžią tyrę, kurią galima paskaninti įvairiais trintais džiovintais vaisiais.

Apelsinai- kaip ir kiti citrusiniai vaisiai, apelsinai yra puikus vitamino C šaltinis. Be to, apelsinai yra puikūs morkų kompanionai, todėl išspaustas sultis galima maišyti su jomis.

Šilauogės- yra gausu kalcio, geležies ir liuteino. Šios uogos yra artimos mėlynių giminaitės, todėl mažiesiems turėtų itin patiks šilauogių glotnučiai ar šiomis uogomis pagardinti blynėliai.

Braškės- yra dar vienas puikus vitamino C ir geležies šaltinis.

Ikimokyklinio amžiaus vaikai privalo valgyti sveikus, kokybiškus ir jų amžiui atitinkančius maisto produktus, tiek namuose, tiek ikimokyklinio ugdymo įstaigose. Vaikų mityba turi būti visavertė, reguliari ir subalansuota. Ikimokyklinukai privalo laikytis mitybos režimo, valgyti tinkamai ir kuo mažiau apdorotus maisto produktus, valgyti daugiau šviežių vaisių ir daržovių, grūdinės kilmės produktų, gerti tik negazuotą ir nesaldintą vandenį, vartoti mažiau cukraus, druskos ir riebalų turinčių maisto produktų.

