

Sveiki užkandžiai

Sveika mityba padeda saugoti ir stiprinti sveikatą, išvengti daugelio ligų. Sveika ir visavertė mityba daro poveikį fiziniam ir protiniam žmogaus vystymuisi, darbingumui bei ilgaamžiškumui, todėl tai yra vienas pagrindinių sveikatą saugančių bei palaikančių gyvenimo veiksmų.

Netaisyklinga, nesubalansuota mityba yra dažnai minima kaip širdies ir kraujagyslių ligų, onkologinių, alerginių susirgimų rizikos faktorius. Svarbu formuoti žinias ir įgūdžius, didinti motyvaciją rūpintis savo pilnavertę mityba.

Norint sužinoti kiek individualiai kalorijų reikia suvartoti per dieną, kad organizmas gautų reikiamą medžiagų kiekį, galima apsiskaičiuoti kalorijų skaičių pagal paros energijos poreikio formulę.

Paros energijos poreikio apskaičiavimas:

Paros energijos apykaitos PEA formulė:

PEA (vyrams) = $66,47 + 13,75 \times (\text{kūno svoris}) + 5,00 \times (\text{ūgis}) - 6,76 \times (\text{amžius})$

PEA (moterims) = $655,10 + 9,46 \times (\text{kūno svoris}) + 1,85 \times (\text{ūgis}) - 4,68 \times (\text{amžius})$

Mitybos režimas – tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis maisto pasiskirstymas atskirų valgymų metu. Reguliari mityba užtikrina pastovų cukraus lygį kraujyje, kuris garantuoja nuolatinę energiją, sumažina persivalgymo riziką ir padeda išlaikyti normalų kūno svorį. Be to, labai svarbu kasdien valgyti tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, maistas geriau suvirškinamas.



Sveikam suaugusiam žmogui rekomenduojama valgyti 3–5 kartus per dieną. Kiekvieno valgymo metu gaunamas energijos kiekis taip pat turi skirtis. Racionaliausias toks režimas, kai per pusryčius ir pietus žmogus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei – mažiau nei trečdalį. Maitinimosi laikas gali būti įvairus, tačiau rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5–6 val. Vakarieniauti reikėtų likus maždaug 2–3 valandoms iki miego.

Svarbu valgyti saikingai. Būtina stebėti porcijos dydį ir užtikrinti, kad mūsų organizmas gautų visų maistinių medžiagų, nes jei jų vartojama per daug arba per mažai, galima pakenkti sveikatai.

Pavyzdžiui, optimalus baltymų kiekis būtinas vaikų mityboje, nes baltymai yra vaikų augimo, vystymosi bei imuninės sistemos veiklos užtikrinimo pagrindas, tačiau pernelyg didelis suvartojamų baltymų kiekis gali kelti alergijų pavojų. Dažnai suvalgomos labai didelės porcijos arba išvis nevalgoma, o turėtų būti balansas. Apetitą slopina dažnas valgymas nedidelėmis porcijomis. Vidutinis maisto kiekis (porcija) vienam kartui: 100 g mėsos, trys valgomieji šaukštai virtų makaronų, vienas vidutinio dydžio vaisius ir porcija ledų. Porcijos dydis kinta priklausomai nuo amžiaus, lyties, taip pat priklauso nuo fizinio aktyvumo, nes kuo žmogus aktyvesnis, tuo daugiau kalorijų reikia suvartoti. Rekomenduojama valgyti iš mažesnių lėkščių, nes taip vizualiai atrodo, kad suvalgoma daugiau maisto. Be to, po valgymo reikėtų šiek tiek palaukti, nes alkio jausmas išnyksta po 10–15 minučių pavalgus, kai pirmoji maisto porcija suvirškinama ir pasisavinama. Būtina skirti laiko valgymui, nepamiršti valgymo kultūros, nes nuo to, kaip valgome, priklauso ir kiek suvalgysime. Valgymo metu svarbu susikonscentruoti į valgomą maistą. Reikėtų valgyti ramioje aplinkoje, prie stalo, be pašalinių dirgiklių, tokių kaip televizorius, kompiuteris, laikraštis ir pan.

Sveiki užkandžiai

Atitraukiant dėmesį nuo maisto valgoma nesąmoningai, nejaučiant skonio, kvapo, konsistencijos. Dažnai valgoma greitai, gerai nesukramtant maisto, todėl nejaučiamas sotumo jausmas ir suvalgoma daugiau maisto nei reikia. Todėl svarbu valgant tarsi ragauti / degustuoti, t. y. mėgautis kiekvienu maisto kąsniu. Maistą rekomenduojama vertinti bent trimis pagrindiniais pojūčiais – rega, uosle, skoniu, t. y. atkreipti dėmesį į maisto pateikimą, pajusti maisto aromatą ir skonį.

Nusistatyti fizinio darbo sunkumo lygį. Kiekvienam fizinio darbo sunkumo lygiui yra priskirtas fizinio aktyvumo koeficientas, pasirinkite Jūsų sunkumo lygį atitinkanti koeficientą.

Fizinio aktyvumo koeficientas (K):

Fizinio aktyvumo grupė	Atliekamas fizinis darbas	Fizinio aktyvumo koeficientas (K)
1.	Labai lengvas darbas	1,2
2.	Lengvas darbas	1,3
3.	Vidutinio sunkumo darbas	1,5
4.	Sunkus darbas	2,0
5.	Labai sunkus darbas	2,7

Pasirinktą fizinio aktyvumo koeficientą sudauginti su PEA ir bus žinomas kalorijų kiekis per dieną. Žmogaus kūno masės indeksas: Kūno svoris vertinamas pagal kūno masės indeksą (KMI). Jis apskaičiuojamas pagal formulę: $KMI = \frac{\text{Svoris, kg}}{\text{Ūgis, m}^2}$

Kūno masės indekso (KMI) reikšmė:

KMI (kg/m ²)	Kūno svoris
<18,5	Per mažas svoris
18,5 – 24,9	Normalus svoris
25 – 29,9	Antsvoris
30 – 34,9	I laipsnio nutukimas
35 – 39,9	II laipsnio nutukimas
≥ 40	III laipsnio nutukimas

PRODUKTAI SVEIKIEMS UŽKANDŽIAMS RUOŠTI



DARŽOVĖS



VAISIAI



VISAGRŪDŽIAI PRODUKTAI



RIEŠUTAI



ANKŠTINĖS DARŽOVĖS



JŪROS GĖRYBĖS

Norint rinktis sveikesnius užkandžius, labai svarbu suprasti užkandžių maistingumą. Renkantis užkandžius labai svarbu atsižvelgti į jų maistinę vertę. Ieškokite užkandžių, kuriuose gausu baltymų, skaidulų ir sveikųjų riebalų, nes šios makroelementinės medžiagos gali padėti stabilizuoti energijos lygį ir ilgiau išlaikyti sotumo jausmą. Taip pat atkreipkite dėmesį į porcijų dydį. Net ir sveiki užkandžiai gali padidinti

Sveiki užkandžiai

suvarojamų kalorijų kiekį, jei nebūsime atsargūs. Kad išvengtumėte nesąmoningo valgymo, dažnai naudinga užkandžius iš anksto suskirstyti į mažesnius indelius. Sveikesnių užkandžių pasirinkimas neapsiriboja vien greitų užkandžių receptų turėjimu, bet ir protingų užkandžiavimo įpročių, padedančių palaikyti bendrą savijautą, įsisavinimu. Pradėkite planuoti užkandžius iš anksto. Taip išvengsite impulsyvaus pasirinkimo, kuris dažnai būna nesveikas. Turėkite įvairių maistingų užkandžių, pavyzdžiui, vaisių, riešutų ar jogurto, lengvai pasiekiamų, kad užklupus potraukiui būtų galima jį numalšinti.

5 patarimai, kaip paskatinti vaikus sveikai užkąsti:

1. **Rodykite pavyzdį.** Vaikas turi matyti, kad tėvai taip pat nešasi į darbą užkandžius. Kartu su vaikais ruoškite priešpiečių dėžutes, padiskutuokite, kodėl renkatės salotas su daržovėmis, riešutus. Drauge ieškokite alternatyvų tradiciniams saldumynams, gausiais cukrumi. Ieškokite paties cukraus alternatyvų kepiniams (bananai, džiovinti vaisiai, uogos, morkos, moliūgai ir pan.)
2. **Atsižvelkite į vaiko norus.** Jei mokyklinukas nenori į mokyklą užkandžiui nešti morkos ar obuolio, sudarykite sąrašą užkandžių, kurie jam patiktų, visai savaitei. Gal jis mieliau valgytų granolą, o gal – grūdų ir riešutų batonėlius su mėgstamais džiovintais vaisiais?
3. **Pasirūpinkite, kad vaikams būtų patogų valgyti.** Paruoškite mažajam pradinukui ar paaugliui užkandžių, kuriuos jam paprasta įsidėti į užkandžių dėžutę, įsipilti į gertuvę ir patogų valgyti bendraujant su draugais. Kaip vieni iš patogiausių valgyti užkandžių galėtų būti vaisiai – pjaustyti obuoliai, džiovintos uogos, vaisiai, riešutai, naminiai įvairių grūdų, riešutų ir sėklų batonėliai.
4. **Raskite alternatyvų nesveikiems užkandžiams** Vietoj vaikų mėgstamų ledų kokteilių ar saldžių gėrimų tiks sveiki kokteiliai iš daržovių, vaisių, sėklų, riešutų bei kokosų, sojų ar kito mėgstamo pieno.
5. **Nedrauskite, bet paskatinkite valgyti sveikai.** Vaikai ir tėvai turi suprasti, kad nei saldumynai, nei greitas maistas nėra draudžiami, tačiau nėra tinkami kasdienei mitybai. Sukurkite taisykles. Galbūt nuspręsite tik savaitgaliais suvalgyti užkandžiui saldumyną ar išgerti saldaus gėrimo stiklinę.



Kokius vaisius dėti į užkandžių dėžutę?

Užkandžiams tiks beveik visi vaisiai, o labiausiai – obuoliai, kriaušės ir slyvos:



- Obuoliai turi vitaminų A, B1, C, P, mikroelementų geležies, kalio, kalcio, natrio, mangano, taip pat nuo žalingo aplinkos poveikio saugančių antioksidantų. Obuoliai teigiamai veikia burnos sveikatą: neleidžia plisti dantų ėduoniui, irti emaliui, puikiai dezinfekuoja dantis, kai po ranka vaikai neturi dantų šepetėlio. Obuoliai tinka antsvorio turintiems vaikams: šiuose vaisiuose yra polifenolio – medžiagos, greitinančios riebalų apykaitą.

- Kriaušėse gausu cinko, kuris svarbus imunitetui, gerina virškinimą, skatina ląstelių regeneraciją; kalio, kuris užtikrina normalią

Sveiki užkandžiai

širdies veiklą. Taip pat kriaušės – ir geležies, magnio, vario, kalcio ir kitų mikroelementų šaltinis. Dėl jų gausos šie vaisiai gerina smegenų veiklą. Kriaušės ir puikiai malšina troškulį.

- Slyvos turi B grupės, C, E, P vitaminų, karotino, vario, kalio, kalcio, cinko, fosforo, magnio ir natrio. Visos išvardytosios medžiagos gerina smegenų veiklą, didina atsparumą stresui ir darbingumą.
- Džiovinti vaisiai puikiai pakeis saldumynus. Saldainius ar šokoladinius batonėlius puikiai gali atstoti džiovinti vaisiai. Juose yra daug gliukozės ir fruktozės. Džiovinimas – puikus vaisių apdorojimo būdas, nes jo metu vaisiuose išlieka beveik visos vertingosios medžiagos (geležis, kalcis, magnis, kalis, pektinai, įvairūs vitaminai ir kt.). Džiovinti vaisiai vertinami dėl ląstelienos. Švieži vaisiai, pavyzdžiui, uogos, obuoliai ir bananai, suteikia natūralaus saldumo ir būtinų vitaminų. Taip pat galite pabandyti užšaldyti vynuoges arba sumaišyti bananus su kreminiu kokteiliu, kad pasisotintumėte. Vienai porcijai užtenka nedidelės saujelės vaikų mėgstamų džiovintų vaisių arba jų mišinio.



Riešutai – itin maistingas užkandis Riešutai yra labai maistingi, kaloringi, tad puikiai malšina alkį bei tinka net ir tada, kai nėra galimybių valgyti šilto maisto. Riešutuose gausu mineralinių medžiagų, aminorūgščių, folio rūgšties, vitamino E ir kt. Nors vertingi – visi riešutai, rekomenduojama rinktis anakardžius, lazdynų, graikinius riešutus bei migdolus.

Juodasis šokoladas. Rinkdamiesi šokoladą, kuriame yra ne mažiau kaip 70 proc. kakavos, gausite antioksidantų ir mažiau cukraus, palyginti su pieno šokoladu. Vos nedidelis gabalėlis gali sumažinti potraukį.

Jei mėgstate kepti, apsvarstykite galimybę vietoj cukraus receptuose naudoti nesaldintą obuolių padažą arba trintus bananus. Šie produktai ne tik pasaldina skanėstus, bet ir suteikia skaidulinių medžiagų.



Tinkamiausi vaikams traškūs užkandžiai

Vaikų užkandžiams galima rinktis trapius, duoniukus, duonos lazdeles, džiovintas duonos traškučius ir pan. Šie produktai – naudingesni nei riestainiai ar sausainiai, nes juose mažai arba visai nėra cukraus, jie pagaminti iš kviečių, rugių ar miežių. Kitas puikus pasirinkimas – daržovių traškučiai iš kopūstų, saldžiųjų bulvių ar burokėlių. Jie gali suteikti panašią tekstūrą ir kartu padidinti vitaminų ir mineralų kiekį. Jei norite ko nors sotesnio, išbandykite keptus avinžirnius. Jie traškūs, juose gausu baltymų ir juos galima pagardinti

Sveiki užkandžiai

pagal savo skonį. Galiausiai nepamirškite pilno grūdo krekerių. Jie suteikia malonų traškumą ir gali būti skaninami įvairiais priedais, pavyzdžiui, avokadu ar gvakamole, ir tapti maistingomis medžiagomis turtingu užkandžiu. Jei norite traškaus užkandžio, pabandykite pasigaminti energetinių kamuoliukų iš avižų, riešutų sviesto ir trupučio medaus arba klevų sirupo. Šie kąsneliai yra maistingi ir gali suteikti ilgalaikės energijos.



Pieno produktai

Pastaraisiais metais vaikai labai pamėgo sūrio lazdeles, pakeičiančias krekerius ar bulvių traškučius. Tai natūralios sudėties produktas, gaminamas naudojant tik pieną, druską, fermentus ir / ar citrinų rūgštį. Sūrio lazdelėse gausu kalcio, kitų mineralinių medžiagų, A, B grupės vitaminų.

Užkandžiui tinka ir indelis natūralaus jogurto. Vėlgi jį galima paskaninti pasirinktais priedais (šviežiais ar džiovintais vaisiais, uogomis ir kt.). Galiausiai, jogurto užkandžiai su graikišku jogurtu, riešutais ir šlakeliu medaus gali suteikti sotumo ir kartu padidinti baltymų kiekį.

Pagrindiniai principai, kaip skaityti produktų etiketes perkant užkandžius vaikams

Renkant vaikams jau paruoštus užkandžius reikia pasidomėti jų sudėtimi. Pagrindiniai principai, į ką reikėtų atkreipti dėmesį:



- ❖ Skaityti ne priekinėje pakuotės dalyje parašytą informaciją, o tikrąją produkto sudėtį, nurodytą smulkiu šriftu.
- ❖ Atkreipti dėmesį ne vien tik į produkto sudėtyje esančius maisto priedus, žymimus raide E ir tam tikrų skaičių kombinacija, bet ir į kitas sudedamąsias dalis. Be to, ne visi E priedai yra kenksmingi.
- ❖ Atkreipti dėmesį, kokią dalį produkto sudaro greitai pasisavinami angliavandeniai. Jais laikomi cukrus ir balti aukščiausios rūšies miltai, krakmolai. Šie produktai nėra naudingi sveikatai, nesuteikia sotumo jausmo. Cukrus produktų sudėtyje įvardijamas įvairiai. Visos cukraus formos baigiasi galūne -ozė.
- ❖ Pieno produktų sudėtyje taip pat gali būti gausu cukraus ir įvairių konservantų. Pavyzdžiui, laktozė – natūralus ir naudingas cukrus. Tačiau labai dažnai vaikiški produktai praturtinami ir įprastu baltuoju cukrumi, krakmolu, hidrintais riebalais, palmių aliejumi ir kt. Pieno produktų sudėtį vėlgi būtina skaityti dėl to, kad, pavyzdžiui, varškės sūrelyje varškės gali būti ir 90 proc. ir vos 20 proc., tad geriau pirkti varškę be priedų ir paskaninti ją vaisiais arba uogomis.

Sveiki užkandžiai

- ❖ Augaliniai riebalai. Labai dažnai užkandžius vaikams renkančius tėvus suklaidina užrašas „augaliniai riebalai“. Jie niekaip nesusiję su sveikatai naudingais šalta spaustais aliejais. Augaliniuose riebaluose yra dirbtinai sukietintų transriebalų, kurie kenkia sveikatai, tad jų reikėtų vartoti kuo mažiau, ypač vaikams.

Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės:

- Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgykite viso grūdo grūdinių produktų (duona, košės, makaronai ir pan.).
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių vietinių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g per dieną).
- Mažinkite riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais.
- Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną) keiskite balta mėsa (paukštiena, triušiena), ankštinėmis daržovėmis ar žuvimi.
- Vartokite liesą pieną ir liesesnius pieno produktus (pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, kefyra, varškę, sūrį).
- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti rafinuotą cukrų, saldžius gėrimus, saldumynus.
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 g. Rinkitės druską su jodu.
- Išlaikykite normalų kūno svorį (kūno masės indeksas - 20-25).
- Kas dieną energingai judėkite (suaugusieji bent 30 min./d., vaikai – bent 60 min./d.).
- Valgyti reguliariai.
- Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.



Pagrindiniai naudoti literatūros šaltiniai

1. Rekomendacijos „Sveikos gyvensenos rekomendacijų“ I dalį „Sveikos mitybos rekomendacijos“ (2011), „Sveikos ir tvarios mitybos rekomendacijos“ (2020).
2. <https://sam.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/visuomenes-sveikatos-prieziura/mityba-ir-fizinis-aktyvumas-2/sveikos-mitybos-rekomendacijos/>
3. <https://www.hi.lt/leidinys-57/informaciniai-leidiniai/sveikos-ir-tvarios-mitybos-rekomendacijos-placios-papildytos/>

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje Sabina Stugienė, el. paštas sabina.stugienesveikatos-biuras.lt, mob. +37067250587



Sveiki užkandžiai
