

# 2



## Vaisiai ir daržovės

### Kaip skatinti vaikus valgyti vaisių ir daržovių

Skatinti suvalgyti PSO ir Jungtinės Karalystės maisto standartų agentūros rekomenduojamas penkias vaisių ir daržovių porcijas per dieną gali būti sunku. Britų vaikai suvalgo vidutiniškai tik po dvi porcijas vaisių ir daržovių kasdien – gerokai mažiau nei rekomenduojama norma!

Vadinasi, daugeliui trūksta svarbių maisto medžiagų. Vaisiai ir daržovės turi ne tik daug ląstelienos, bet ir vitaminų (ypač su ligomis kovojančių vitaminų A ir C), mineralų ir kitų svarbių augalinių medžiagų, kurios padeda palaikyti vaikų sveikatą ir stiprina imuninę sistemą.

### Kas laikoma porcija?

**Vaikiška porcija** vidutiniškai yra kiekis, kurį jie gali paimti į delną – taigi porcijos didėja augant vaikams! Tai galėtų būti:

#### Vaisiai

- 1 nedidelis obuolys, kriaušė, bananas ar persikas.
- Apie 12 vynuogių.
- 1 mandarinas, kivi ar slyva.
- Apie 6–7 braškės.
- Stiklinė neskiestų natūralių vaisių sulčių.
- 2–3 šaukštai konservuotų vaisių.
- Vienas šaukštas razinų, geltonųjų razinų, džiovintų abrikosų ar mangų.

#### Daržovės

- 2 šaukštai žirnelių, kopūstų, kukurūzų.
- 2 brokolių žiedynai.
- 1 virta morka ar 7–8 morkų lazdelės.
- 3–5 vyšniniai pomidorai.
- 7–8 agurkų griežinėliai.



## 5 porcijas per dieną galima suvalgyti lengvai

### 1 valgiaraštis

1. Stiklinė apelsinų sulčių su pusryčiais.
2. obuolys užkandžiui.
3. Pica su daugiau daržovių pietums.
4. Porcija morkų pavakariams.
5. Vaisiai su jogurtu vakarienei.

### 2 valgiaraštis

1. Pusryčių dribsniai su bananų griežinėliais.
2. Vynuogės ar bananas užkandžiui.
3. Daržovių sriuba pietums.
4. Morkų, paprikų ir agurkų lazdelės arba vyšniniai pomidorai pavakariams.
5. obuolių trupiniuotis vakarienei.

## Kodėl 5 porcijos kasdien?

- Valgant daugiau vaisių ir daržovių, ypač turinčių daug vitamino C, pavyzdžiui, apelsinų, kivių, raudonųjų paprikų, braškių ir aviečių, mažesnė tikimybė peršalti ar susirgti gripu.
- Suvartojamos penkios porcijos vaisių ir daržovių per dieną padeda vėliau apsisaugoti nuo daugelio rūšių vėžio.
- Daug vaisių ir daržovių turinti mityba mažina širdies ligų ir infarkto tikimybę suaugus.



### PATARIMAS

Daržovių dėkite į padažus, sriubas ir pyragus.

*Pjaustytas morkas, grybus ir paprikas galima naudoti Bolonijos padažui, daržovių sriuboms, lazanijai, troškiniams, pyragams, kepiniams ir apkepams. Makaronų padažui pomidorai skaičiuojami kaip viena porcija, tačiau jį pagardinkite puodeliu pjaustytų brokolių, paprikų, cukinijų ar grybų.*

## MORKŲ SRIUBA

Ši sriuba nebrangi ir ją paprasta gaminti. Ji turi antioksidanto beta karoteno, kuris organizme virsta vitaminu A ir padeda kovoti su ligomis.

### 4 PORCIJOS

- 1 smulkintas svogūnas
- 1 trinta česnako skiltelė
- 675 g pjaustytų morkų
- 900 ml daržovių sultinio\*
- Druskos ir šviežiai maltų juodųjų pipirų
- 1–2 šaukštai smulkintų šviežių kalendrų (nebūtinai)

\*Taip pat galite vartoti 3 šaukštelius daržovių sultinio miltelių ar 1½ daržovių sultinio kubelio ir 900 ml vandens.

1. Didelėje keptuvėje pakepinkite svogūną ir česnaką 5 min.
2. Suberkite morkas ir dar kepkite 2 min.
3. Supilkite sultinį ir užvirkite, paskui ugnį sumažinkite ir ant nedidelės virkite 15 min. arba kol suminkštės morkos.
4. Paskaninkite druska ir pipirais, suberkite šviežias kalendras.
5. Sutrinkite į vientisą masę trintuvu ar virtuvės kombainu.
6. Patiekite su žalumynais.

## Penki būdai suvalgyti 5 porcijas

1. Dauguma vaikų per dieną suvalgo tris didesnius patiekalus ir du užkandžius. Jei jie kiekvieną kartą valgydami gaus porciją vaisių ar daržovių – suvalgys 5 porcijas!
2. Laikykitės vaivorykštės taisyklės – kasdien duokite penkių spalvų vaisių ar daržovių.
3. Rodykite gerą pavyzdį. Daug labiau tikėtina, kad vaikai valgys vaisius ir daržoves, jei ir jūs juos valgysite kasdien, nors namie bus iš ko rinktis.

## 5 PORCIJOS PER DIENĄ

Būtų geriausia suvalgyti dvi porcijas vaisių ir tris porcijas daržovių. Svarbiausia – įvairovė. Maišykite spalvas. Žalia, oranžinė, raudona, geltona – kiekvienos spalvos daržovės ir vaisiai turi savų sveikatai naudingų medžiagų.