



Kaip paskatinti savo vaikus valgyti daugiau vaisių ir daržovių

Kiek vaisių ir daržovių valgo Jūsų vaikai? Gerokai mažiau, nei reikėtų, ar ne? Prasidėjus mokslo metams ir artėjant šaltajam metų laikui, galbūt jau pats laikas pasirūpinti jų mityba ir užtikrinti, kad vaikai gautų visų reikiamų vitaminų ir mineralų, kad būtų sveiki. Pateikiame 7 šaunias idėjas, ką daryti, kad vaikus labiau trauktų vaisiai ir daržovės!

Rinkitės tik tokius vaisius ir daržoves, kurie atrodo skanūs

Visi valgome ne tik dantimis, bet ir akimis. **Tai, kaip atrodo maistas, vaikams ypač svarbu.** Štai, todėl savo vaikams turėtumėte siūlyti tik tokius vaisius ir daržoves, kurie atrodo nerealiai skanūs.

Vaisiai ir daržovės visada turi būti lengvai pasiekiami

Paprastai, išalkę, **čiumpame pirmą pasitaikiusį valgomą daiktą.** Deja, dažniausiai tai būna koks nors nesveikas užkandis. Tačiau, jei pasirūpinsite, kad švieži vaisiai ir daržovės visada būtų padėti matomai ir paruošti valgyti, vaikai dažniau juos valgys. Galite **nulupti ir supjaustyti vaisius**, uždengti lėkštėje ir padėti į šaldytuvą, kad vaikai galėtų jų pasiimti kada tik panorėję. Taip pat galite nuplauti ir supjaustyti tokias daržoves kaip morkos ar agurkai: jos – **puikūs užkandžiai**, nes yra traškos ir skanios.

Leiskite vaikams rinktis savo mėgstamus vaisius ir daržoves

Kai namo parnešate vaisių ir daržovių, patys juos išrinkę, vaikai neretai jų nemėgsta vien dėl to, kad jus paerzintų. Bet, jei pasiimsite vaikus į parduotuvę ir **leisite patiems išsirinkti mėgstamiausias rūšis pagal formą, spalvą ar kuo keistesnį pavadinimą**, žymiai daugiau šansų, kad jie kur kas entuziastingiau juos valgys.

Ruoškite valgį kartu su vaikais

Grįžę iš parduotuvės ir kartu prisipirkę mėgstamiausių daržovių ir vaisių, leiskite vaikams padėti gaminti maistą. **Net jei vaikai dar labai maži, jie tikrai gali padėti virtuvėje:** gal dar nereikėtų leisti suktis prie viryklės ar orkaitės, bet jie su mielu noru nuplaus ir suplėšys salotų lapus arba šaukštu supjaustys bananus.

Tapkite geru pavyzdžiu

Visi žinome, kad geriau vieną kartą padaryti, nei devynis kartus pasakyti. **Vaikai irgi daugiau dėmesio kreipia į tai, ką darote, negu į tai, ką kalbate.** Todėl neužtenka vien pasakyti jiems, kad vaisiai ir daržovės yra skanūs: reikia parodyti.

Tegul vaikai mato, kaip Jūs patys valgote sveiką maistą, pavyzdžiui, vaisius, daržoves, viso grūdo produktus, liesą mėsą ir pan. Vaikams atrodytų keista, jei nuolatos postringautumėte apie sveikos mitybos svarbą, tuo tarpu patys visą dieną krimsdami traškučius ar nesveiką maistą.

Visagaliai padažai

Jei vaikams ištis nepatinka daržovių skonis, galite jas **paskaninti, patiekdami su skaniais padažais, kurie puikiai tinka su šviežiais, termiškai neapdorotais vaisiais ir daržovėmis.** Tik nenaudokite nesveikų, kaloringų padažų, nes jie sugadins visas pastangas.

Galite rinktis **paprastą jogurtą**, įberti į padažus daržovėms prieskonių ar truputį medaus, į kurį galima padažyti vaisius. **Migdolų ir žemės riešutų sviestas** – irgi geri variantai, tik nepadauginkite. Taip pat galite **sutrinti įvairius vaisius ir daržoves**, sukurdami nuostabius derinius, kurie garantuotai patiks vaikams.

Jei niekas nepavyksta, pergudraukite juos

Jei jau niekaip nepavyksta įkalbėti vaikų valgyti vaisių ir daržovių, yra dar vienas būdas: pergudraukite juos. Galite **sutrinti daržoves** į makaronų padažą, į sriubas ar į bet kokį garnyrą. Padenkite picą įvairiausiomis daržovėmis arba sutrinkite jas į glotnutį.

Glotnutis – dar vienas šaunus būdas, kaip slapta suvalgydinti vaisius. Juos taip pat galite įdėti į bandeles, pyragus, blynus, keksus ir sultis.



*Parengta pagal: Vaikumityba.lt. Informaciją parengė
Visuomenės sveikatos specialistė,
vykdanti sveikatos priežiūrą mokykloje
Lina Jurgaitė*