VAIKAI VIRTUVĖJE

Designed by master1305 from freepik.com

Parengė dietistė Danielė Budrytė

2020 m.

VAIKAI VIRTUVĖJE

Vaikams patinka suktis virtuvėje ir padėti tėvams. Taip jie išmoksta įvairių gaminimo būdų, jaučiasi reikalingi, o pačių paruoštas maistas gali atrodyti daug skanesnis. Netgi labai tikėtina, kad vaikai išbandys naują maisto produktą ar patiekalą, kuris prieš tai atrodė nepatraukliai.

Vaikai, kurie kartu su tėvais ruošia ir gamina maistą, įgyja žinių ir supratimo apie mitybą. Jeigu tėvai, atsižvelgę į vaiko amžių ir gebėjimus, skiria jiems mažas užduotėles ir turi su jais kantrybės, gali tikrai tikėtis šiokios tokios pagalbos virtuvėje.

Turėkite omenyje, kad maisto gaminimas su vaikais gali būti varginantis, „nešvarus“ procesas. Būkite pasiruošę neskubėti patiekti maisto ant stalo, būkite kantrūs, padrąsinkite, paskatinkite savo vaikus.

Vaikams tinkamos užduotys virtuvėje pagal jų amžių (šios išvardintos užduotys gali tikti Jūsų vaikui ir ne pagal metus, svarbu atsižvelgti į jo ar jos sugebėjimus):

- **3–5 metų** vaikams patinka padėti virtuvėje, tačiau atidžiai stebėkite savo vaiką. Vaikas gali:

  - ✓ naudoti sausainių formeles;
  - ✓ minkyti ir kočioti tešlą;
  - ✓ nuplauti produktus (pvz., vaisius, daržoves);
  - ✓ nušluostyti stalviršius;
  - ✓ sumaišyti paprastus ingredientus;
  - ✓ suplakti skysčius gerai uždengtame inde;
  - ✓ konditeriniu teptuku aptepti kepinius, daržoves ar ką kita;
  - ✓ užtepti užtepėles;
  - ✓ plastikiniu peiliu pjaustyti minkštus vaisius ir daržoves ant pjaustymo lentos;
  - ✓ nunešti ar atnešti produktus iš vienos vietos į kitą;
  - ✓ išmesti šiukšles į šiukšlinę;
  - ✓ nulupti kiaušinį, apelsiną;
  - ✓ sutrinti bananus šakute;
  - ✓ iš vaisių, daržovių sukurti veidukus.

Image from pixabay.com

❖ **6–7 metų** vaikai gali atlikti sudėtingesnes užduotis virtuvėje:

- ✓ įmušti kiaušinį;
- ✓ naudoti daržovių skustuką;
- ✓ pašalinti sėklas iš daržovių, pvz., paprikos;
- ✓ bukomis žirklėmis arba rankomis suplėšyti petražoles, svogūnų laiškus ar kitokias žoleles;
- ✓ paruošti salotų lapus;
- ✓ sutarkuoti sūrį;
- ✓ padengti stalą.

pixabay.com

❖ **8–9 metų** vaikų gabumai ir įgūdžiai skiriasi, tad skirkite jiems užduotis pagal jų brandos lygį:

- ✓ nuplauti ir išvalyti daržoves;
- ✓ naudoti skardinių atidarytuvą;
- ✓ suplakti kiaušinius;
- ✓ pasverti ir įmaišyti sausus ingredientus;
- ✓ naudoti maistinį termometrą;
- ✓ išspausti citrusinių vaisių sultis;
- ✓ pjaustyti daržoves, vaisius;
- ✓ pamušti mėsą (pvz., vištienos krūtinėlę) ant pjaustymo lentelės.

Designed by prostooleh from freepik.com

- **10–12 metų** vaikai virtuvėje jausis savarankiški, jei suteiksite daugiau atsakomybės (vis tiek vaikų nepalikite be priežiūros):

  - ✓ išvirti makaronus, daržoves;
  - ✓ virti produktus ant silpnos kaitros;
  - ✓ žingsnis po žingsnio gaminti pagal paprastą receptą;
  - ✓ pjaustyti ir smulkinti daržoves.

Designed by Freepik from freepik.com

Kai vaikai kartu su tėvais darbuojasi virtuvėje, jie ne tik linksmai praleidžia laiką ir įgyja maisto gaminimo įgūdžių, bet ir išmoksta maisto saugos bei sveikos mitybos principų, plečia matematikos, skaitymo, mokslo žinias bei ugdo motorikos gebėjimus.

VAIKŲ SAUGUMAS VIRTUVĖJE

Designed by Freepik from freepik.com

Siekiant išvengti sužeidimų, vaikus virtuvėje reikia nuolat prižiūrėti. Taip pat svarbu juos mokyti saugaus elgesio virtuvėje taisyklių:

- ✓ prieš gaminant maistą svarbu nuvalyti visus stalviršius ir paviršius, susirišti plaukus;
- ✓ būtina nusiplauti rankas su muilu po šiltu vandeniu prieš gaminant maistą ir po to;
- ✓ neragauti žalio, nepagaminto maisto (pvz., mėsos, kiaušinių);
- ✓ visada naudoti švarius įrankius;
- ✓ padėti vaikams atpažinti karštą maistą, pavojingą įrangą ir paaiškinti, kaip su jais elgtis;
- ✓ mokyti, kad prieš naudojant peilius, elektrinius prietaisus, visada reikia atsiklausti tėvų;
- ✓ virtuvėje negalima bėgioti;
- ✓ išmokyti vaikus telefonu išsikviesti pagalbą, jei atsitiktų kokia nelaimė.

VALGYMAS KARTU SU VISA ŠEIMA

Image by 272447 from Pixabay.com

Valgymas kartu yra puikus būdas praleisti laiką su šeima, taip pat suteikia galimybę rodyti sveikos mitybos pavyzdį savo vaikams. Jei vaikai mato, kad Jūs valgote ir mėgaujatės maistu, tai skatins vaikus daryti tą patį. Tyrimai rodo, kad valgymas su šeima (t. y. valgymas prie stalo, kiekvienas su savo lėkšte, be įjungto televizoriaus, kai tėvai valgo kartu su vaikais) yra susijęs su sveikesniu patiekiamu maistu[1]. Tokiais atvejais valgomas geresnis maistas, mažesnė rizikingo elgesio tikimybė, pvz., dėl alkoholio vartojimo ar sveikatai nepalankių svorio kontrolės būdų, depresijos simptomų. Valgymas kartu ir teigiama emocinė atmosfera mažina vaiko antsvorio riziką [2].

Ką galite daryti:

- ➢ prie stalo susėskite visa šeima;

[1] Kasper N., ir kt. (2019). Deconstructing the Family Meal: Are Characteristics of the Mealtime Environment Associated with the Healthfulness of Meals Served? J *Acad Nutr Diet*. 2019 Aug;119(8):1296-1304.

[2] Amanda C. Trofholz ir kt. (2017). Associations between TV Viewing at Family Meals and the Emotional Atmosphere of the Meal, Meal Healthfulness, Child Dietary Intake, and Child Weight Status. *Appetite*. 2017 Jan 1; 108: 361–366.

- pabandykite nustatyti reguliarų laiką valgyti su šeima, kad vaikams tai taptų įpročiu;
- valgydami nežiūrėkite televizoriaus, padėkite į šalį telefonus, kompiuterius. Moksliniai tyrimai rodo, kad tų šeimų, kurios valgydamos žiūri televizorių, mityba yra daug prastesnė, jos labiau linkusios vartoti greitą maistą nei tos šeimos, kurios nežiūri televizoriaus valgio metu[3];
- tegul valgymo laikas būna ramus, linksmas – venkite ginčų ir vienas kito erzinimo;
- kurkite gražias valgymo kartu akimirkas – patieskite staltiesę, padenkite stalą, pamerkite gėlių, uždekite žvakes;
- kalbėkite vienas su kitu apie tai, ką kiekvienas per dieną nuveikė, pvz., tegu kiekvienas narys pasidalija savo dienos ar savaitės įdomiausiais, nuobodžiausiais ir linksmiausiais įvykiais;
- perduokite tradicijas – papasakokite vaikams apie senas geras dienas, pvz., kokie buvo Jūsų mamos, močiutės gaminti mėgstamiausi patiekalai;
- raginkite vaikus valgyti lėtai ir mėgautis maistu, nes tokiu būdu žmogus greičiau pajunta, kada jis jau sotus;
- įsitikinkite, kad vaikai sėdi ir turi reikiamus, tinkamus įrankius;
- netiekite labai didelių porcijų, pradėkite nuo mažesnių ir pasiūlykite pakartoti, jei vaikas norės;
- neverskite vaiko suvalgyti viską, kas yra lėkštėje, jei jis jaučiasi pavalgęs;
- maistą išsinešti ir įvairius desertus valgykite tik retkarčiais;
- jei yra galimybė, išeikite kartu pavalgyti į gamtą, pvz., į parką, prie jūros;
- pasilikite prie stalo iki tol, kol visi pavalgys.

Sąsajos tarp valgymo kartu ir mažesnio vaikų irzlumo, išrankumo maistui, emocinio valgymo, didesnio maisto pasitenkinimo, maistinių medžiagų suvartojimo parodo, kad valgymas kartu yra svarbus aspektas skatinant mažų vaikų ir kūdikių sveiką mitybą [4].

IDĖJOS GAMINTI SU VAIKAIS:

Ant stalo išdėliokite visus reikalingus produktus, ir kiekvienas tegul susikuria savo salotas, vaisių vėrinėlius, sumuštinį, picą, buritą, jogurto užkandį:

- ***Vištienos, paprikos ir avokado buritas***

Ingredientai	Gaminimas
280 g vištienos be odos; 1 a. š. maltos paprikos; 1 a. š. malto kumino; 2 a. š. aliejaus; 1½ š. citrinos sulčių; 1 vidutinio dydžio supjaustyta paprika; ½ stiklinės nesaldinto jogurto;	1. Vištieną apibarstykite paprikos milteliais, maltu kuminu, apšlakstykite aliejumi, citrinos sultimis ir palikite šaldytuve, kad pasimarinuotų 2 val. arba per naktį. 2. Įkaitinkite ant didelės kaitros keptuvę.

[3] Amanda C. Trofholz ir kt. (2017). Associations between TV Viewing at Family Meals and the Emotional Atmosphere of the Meal, Meal Healthfulness, Child Dietary Intake, and Child Weight Status. *Appetite*. 2017 Jan 1; 108: 361–366.

[4] Verhage CL ir kt. (2018). The relation between family meals and health of infants and toddlers: A review. Appetite. 2018 Aug 1;127:97-109.

4 tortilijų lakštai; 2 stiklinės salotų lapų; 1 avokadas, supjaustytas skiltelėmis.	3. Sudėkite marinuotą vištieną, supjaustytą papriką. Dažnai maišykite, kol vištiena iškeps ir paprika suminkštės. 4. Ant tortilijų užtepkite jogurto. 5. Ant jogurto uždėkite salotų lapų, ant jų – avokado griežinėlių, iškeptos vištienos su paprika. 6. Viską suvyniokite ir patiekite.
Išeina 4 porcijos	 Created by Racool_studio - www.freepik.com

- ***Vaivorykštė stiklinėje***

Ingredientai	Gaminimas
Pusė stiklinės gervuogių arba šilauogių; 1 kivis; 1 bananas; ½ raukšlėtojo meliono arba apelsino; ¼ stiklinės aviečių; ½ stiklinės natūralaus ar graikiško nesaldinto jogurto	1. Vaisius nuplaukite, supjaustykite griežinėliais, skiltelėmis arba kubeliais. 2. Stiklinėse susluoksniuokite vaisius: gervuoges / šilauoges, kivį, bananą, apelsiną. Ant viršaus suberkite avietes ir patiekite su jogurtu. Patarimas: leiskite vaikams patiems sudėlioti savo vaisių vaivorykštę, naudokite tai, ką turite. Šviežius vaisius, uogas galite keisti šaldytais.
Išeina 4 porcijos	 Image from https://www.heartfoundation.org.nz/shop/food-industry/pdfs/kids-in-the-kitchen.pdf?1587527982

- ***Bananų ir uogų blyneliai***

Ingredientai	Gaminimas
2 dideli prinokę bananai; 3 kiaušiniai	1. Sumaišykite sutrintus bananus su kiaušiniais. 2. Įkaitinkite keptuvę, įpilkite aliejaus.

2 š. aliejaus 2 stiklinės uogų (šviežių arba šaldytų)	3. Kepkite šaukto dydžio blynelius, apskrudinkite iš abiejų pusių. 4. Uogas sudėkite į puodą, uždenkite dangčiu ir ant mažos kaitros kaitinkite 3–5 min. arba kol uogos suminkštės ir dalis skysčio išgaruos. Patiekite su blyneliais. Galite patiekti ir su šviežiomis uogomis.
Išeina apie 20 blynų	 Created by timolina - www.freepik.com

- ***Sveikuoliški šokoladiniai triufeliai***

Ingredientai	Gaminimas
¼ stiklinės sukapotų riešutų; ¼ stiklinės džiovintų smulkintų abrikosų; ¼ stiklinės džiovintų smulkintų datulių; ¼ stiklinės apelsinų sulčių; ½ a. š. tarkuotos apelsino žievelės; 2/3 stiklinės smulkintų avižinių dribsnių; ¼ stilinės saulėgrąžų sėklų; 1½ š. kakavos miltelių.	1. Pradžioje džiovintus vaisius ir riešutus nuplaukite. 2. Visus produktus sudėkite į virtuvinį kombainą ir sumalkite iki lipnios masės. 3. Formuokite šaukšto arba arbatinio šaukštelio dydžio rutuliukus. 4. Laikykite šaldytuve, kol sustings. Patarimas: jei datulės, abrikosai yra per kieti, pamirkykite juos apelsinų sultyse. Šiam receptui tiks bet kokie džiovinti vaisiai, riešutai, sėklos, tik svarbu, kad jų būtų reikiamas kiekis. Sultis galite pakeisti vandeniu. Kakavos ir apelsino žievelės galite nenaudoti, jei nenorite.
Išeina 12 rutuliukų	 Image from https://www.heartfoundation.org.nz/shop/food-industry/pdfs/kids-in-the-kitchen.pdf

Created by jcomp - www.freepik.com

Skanaus ir gerai praleiskite laiką virtuvėje drauge su šeima!

Literatūra:

1. ChooseMyPlate, U.S Department of Agriculture. Prieiga internetu: https://www.choosemyplate.gov/browse-by-audience/view-all-audiences/families#kids
2. Eat right, Academy of Nutrition and Dietetics, 2015. Prieiga internetu: https://www.eatright.org/food/resources/eatright-infographics/kid-friendly-kitchen-tasks-infographic
3. Heart foundation. (2015). Kids in the kitchen. Easy, tasty meals that children can cook. Prieiga internetu: https://www.heartfoundation.org.nz/shop/food-industry/pdfs/kids-in-the-kitchen.pdf?1587527982
4. Healthy kids, An initiative of NSW Ministry of Health, NSW Department of Education, Office of Sport and the Heart Foundation, 2020. Prieiga internetu: https://www.healthykids.nsw.gov.au/parents-carers/healthy-eating-and-drinking/kids-in-the-kitchen.aspx
5. Kasper N., ir kt. (2019). Deconstructing the Family Meal: Are Characteristics of the Mealtime Environment Associated with the Healthfulness of Meals Served? J *Acad Nutr Diet*. 2019 Aug;119(8):1296-1304. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30898585
6. Trofholz C. A. ir kt. (2017). Associations between TV Viewing at Family Meals and the Emotional Atmosphere of the Meal, Meal Healthfulness, Child Dietary Intake, and Child Weight Status. Appetite. 2017 Jan 1; 108: 361–366. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5138085/
7. Verhage CL ir kt. (2018). The relation between family meals and health of infants and toddlers: A review. Appetite. 2018 Aug 1;127:97-109. Prieiga internetu: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29654851
8. We can! Ways to Enhance Children's Activity & Nutrition. The National Heart, Lung, and Blood Institute (NHLBI). Prieiga internetu: https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/downloads/cookwithchildren.pdf