

**Saikingas užkandžiavimas** – vienas iš sveikos mitybos principų. Užkandžiai turėtų būti sotūs, suteikiantys energijos, turintys daug sveikatai palankių maistinių medžiagų, tačiau neturėtų atstoti pagrindinio valgio.

### **NUOSAIKUMAS**

Tai pagrindinis sveikos mitybos principas. Net ir būtina maisto medžiaga jei jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai. Todėl svarbu maitintis saikingai.

### **ĮVAIRUMAS**

Kasdien su maistu turime gauti apie 40 skirtingų maistinių medžiagų (vitaminų, mineralinių medžiagų ir kt.). Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maistinių medžiagų, todėl svarbu valgyti įvairų maistą.

### **SUBALANSUOTUMAS**

Mitybos subalansuotumas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto poros davinyje. Pvz. baltymų, riebalų ir angliavandenių, gaunamų su maistu, santykis turėtų būti lygus 1:1:4–6.

## **RENKUOSI SVEIKATAI PALANKIUS UŽKANDŽIUS!**



**Parengė:**

Karolina Kukliauskaitė

Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė



## DŽIOVINTI VAISIAI - VIETOJE SALDAINIO

Džiovininti vaisiai - maloniai saldūs, nes juose yra natūralaus cukraus. Džiovinant vaisius išlieka beveik visos naudingos medžiagos, kurios buvo ir šviežiuose: kalcis, geležis, magnis, kalis, pektinai, įvairūs vitaminai. Džiovininti vaisiai taip pat itin vertinami dėl juose esančios virškinimą gerinančios ląstelienos. Vis dėlto, vertėtų nepamiršti, kad gamintojai siekdami pagerinti džiovintų vaisių prekinę išvaizdą, dažnai naudoja konservantą sieros dioksidą (E220). Todėl rekomenduojama skaityti etiketes ir vartoti džiovintus vaisius iš sertifikuotų ekologinių ūkių.

## RIEŠUTAI - ENERGIJOS ŠALTINIS

Riešutai puikiai numalšina alkį ir organizmas juos gana lengvai įsisavina. Riešutuose gausu aminorūgščių, vitamino E, folio rūgšties. Nemažai riešutuose ir mineralų, stiprinančių imunitetą: vario, magnio, kalio, cinko, jodo ir seleno. Vis dėlto, riešutais piktnaudžiauti nereikėtų. Per dieną pakanka suvalgyti riešutų maždaug tiek, kiek telpa į jūsų delną.

*Visas tavo maistas turi būti tavo  
vaistas!*

*Hipokratas*



## SUSIDRAUGAUK SU VAISIAIS!

Švieži vaisiai, uogos, šviežiai spaustos sultys su vaisių minkštimu, įvairiaspalviai vaisių glotnučiai, papildant juos skaidulinėmis medžiagomis (pvz. maltomis linų sėmenimis, avižų sėlenomis) – visuomet išlieka puikiu pasirinkimu!

## POPULIARUSIS AVINŽIRNIŲ UŽKANDIS

Avinžirnių užtepėlė (humusas) yra vienas seniausių patiekalų pasaulyje. Pagrindiniai humuso ingredientai – avinžirniai bei sezamų sėklų pasta (tahini) yra puikus baltymų ir įvairių organizmui naudingų mikroelementų šaltinis. Dar daugiau naudos bus, jei šia užtepėle mėgausitės su šviežiomis daržovių lazdelėmis.

## NAMINIAI LEDAI!

Kaip žinome, ledai priskiriami prie saldusių kategorijos, kuriais dietologai pataria mėgautis itin retai, dėl juose esamo didelio kiekio pridėtinio cukraus, sočiųjų riebalų ir maisto priedų. Vis dėlto, jei ledus gaminsime namuose iš šviežių vaisių, o vietoje cukraus naudosime natūraliai saldžius ingredientus (pvz. datules, medų), tokie ledai bus ne tik skanesni, bet ir sveikatai palankūs!