Pranešimas spaudai

2025 m. rugpjūčio 27 d.

**Gydytojas dietologas artėjant rugsėjui primena, kaip turėtų atrodyti moksleivių pietų dėžutės turinys**

**Artėjantys nauji mokslo metai – iššūkis tėvams ne tik surinkti mokyklinių prekių krepšelį, bet ir pasirūpinti subalansuota vaikų mityba, kad tarp pamokų ir būrelių jie gautų pakankamai energijos. Gydytojas dietologas Edvardas Grišinas, lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ funkcinės mitybos partneris, mokyklinukų pietų dėžutę pataria komplektuoti kūrybiškai, nebijoti cukraus ir primena pasirūpinti gertuve vandens.**

„Maximos“ Komunikacijos ir korporatyvinių ryšių departamento laikinoji direktorė Snieguolė Valiaugaitė pastebi, kad paskutinė vasaros savaitė išties pasiekė įkarštį ruošiantis naujiems mokslo metams.

„Šeimos mokinių krepšelius komplektavo visą mėnesį, tačiau artėjant rugsėjui klientų srautai „Mokyklinėje mugėje“ pastebimai auga. Šiais metais pirkėjai iš viso įsigijo beveik 2 milijonus kanceliarinių popieriaus prekių, tarp jų – daugiau nei 1,6 mln. sąsiuvinių ir per pusę milijono rašymo priemonių. Taip pat stebime augantį susidomėjimą pietų dėžutėmis, gertuvėmis ir kitomis kasdieniam naudojimui skirtomis prekėmis – tai rodo, kad tėvai vis dažniau iš anksto apgalvoja visus vaikų poreikius naujiems mokslo metams ir siekia užtikrinti ne tik mokymosi priemonių gausą, bet ir patogią bei organizuotą kasdienę rutiną“, – pasakoja S. Valiaugaitė.

**Pietų dėžutėje – ne vien obuoliai ir morkų lazdelės**

Supirkus būtiniausias mokyklai priemones, „Maximos“ funkcinės mitybos parneris, gydytojas dietologas Edvardas Grišinas pataria skirti laiko ramiai pagalvoti, kaip pasirūpinti mokyklinukų mityba – atkreipti dėmesį, ką vaikai mėgsta valgyti namuose, įvertinti, kad maistas turi būti praktiškas ir patogus valgyti. Tačiau, pasak gydytojo dietologo, vienas pirmų ir esminių dalykų – įvertinti, kokią funkciją turi atlikti užkandžių ar pietų dėžutė, mat nuo to priklausys jos turinys.

„Ar vaikui reikia tik lengvo užkandžio tarp pamokų, nes pietums jis grįš namo ir pilnavertiškai pavalgys? Tuomet morkų lazdelės, supjaustyti švieži vaisiai derinyje su riešutais bus puikus pasirinkimas – aprūpins organizmą skaidulomis bei skysčiais. Traškėjimas, sultingumas, tekstūra suteiks malonumo, geros savijautos pojūtį. Tačiau, jei vaikas aktyvus, turi treniruočių, o po pamokų dar laukia keli būreliai – vien vaisių neužteks. Reikalingas ir sotesnis, kompleksiškesnis maistas“, – kalba „Maximos“ funkcinės mitybos partneris, gydytojas dietologas E. Grišinas.

Geras klasikinis sprendimas – sumuštinis su pilno grūdo duona, liesa mėsa ar sūriu, daržovėmis. Tačiau gydytojas ragina neapsiriboti įprastais sprendimais ir nebijoti pagalvoti kūrybiškai. Pavyzdžiui, į pietų dėžutę įdėti tortilijos suktinukų – juos lengva pagaminti, patogu transportuoti ir vaikui valgyti.

„Galima iškepti varškėčių ir įdėti geriamo jogurto. Nėra sudėtinga vakare sumesti į indą kiaušinį, šiek tiek avižinių miltų arba dribsnių, tarkuoto obuolio ar morkos, įdėti cinamono, šiek tiek medaus, viską išmaišyti, pašauti į orkaitę ir iškepti keksiukus. Vaikams tokie užkandžiai dažnai patinka, nes yra skanūs, neišskiria iš bendraamžių, o kartu suteikia daug daugiau energijos nei vien daržovės ar vaisiai“, – kalba E. Grišinas.

**Cukrus reikalingas – kokį šokoladą rinktis?**

Komplektuojant pietų dėžutę vaikams, gydytojas pataria nevengti saldžių produktų – nuolat judantiems vaikams „cukrus“ reikalingas. Tačiau labai svarbu, kokia forma bei kiekiu pateikiamas šis angliavandenis. Racionalus sprendimas gali būti džiovinti vaisiai, derinami su riešutais ir geriamu jogurtu: taip bus užtikrintas maistinių medžiagų balansas – organizmas greta angliavandenių gaus ir baltymų, ir riebalų.

„Galima duoti vaikui ir šokolado – aktyviam mokyklinukui jis gali suteikti reikiamos energijos, pagerinti koncentraciją. Tačiau kalbu ne apie vadinamąjį pienišką šokoladą, bet kartesnį, su didesne kakavos koncentracija. Žinau, kad tai nėra lengva, svarbu stebėti, kur yra vaiko skonio tolerancijos ribos. Tačiau svarbu suprasti, kad kuo saldžiau valgome, tuo daugiau saldumo norime. Šokoladas, paliekantis ant liežuvio šiek tiek kartumo, nebeprovokuoja saldumynų alkio“, – kalba gydytojas dietologas.

**Susitelkti padeda vanduo**

E. Grišinas atkreipia dėmesį, kad daug dėmesio skirdami maistui pietų dėžutėse, tėvai dažnai pamiršta dar svarbesnį dalyką – skysčių poreikį.

„Vienas iš esminių dalykų, lemiančių koncentracijos arba dėmesio susitelkimo stoką, yra skysčių trūkumas. Tiek vaikams, tiek suaugusiems po pietų būna metas, kai norisi pasnausti, sunku susitelkti. Tokiu metu patariu negriebti saldumyno, bet išgerti stiklinę vandens – iškart akys atsimerkia. Todėl vaikui labai svarbu po ranka turėti gertuvę su vandeniu. Jį galima paskaninti griežinėliu greipfruto – toks papildomas skonio lašelis gertuvės dugne motyvuoja išgerti vandenį ir pasiekti įdėtą vaisių“, – kalba „Maximos“ funkcinės mitybos partneris.

Pasak gydytojo dietologo, daugelis žmonių per dieną neišgeria reikiamo kiekio vandens, todėl labai svarbu išsiugdyti įprotį reguliariai atsigerti – nelaukiant ims kamuoti troškulys. Tačiau specialistas perspėja atsispirti pagundai vietoje vandens į gertuvę pripilti sulčių.

„Kad ir kokios natūralios būtų sultys, jos daugumai vaikų nėra būtinos ir apskritai daugumai populiacijos nėra naudingos. Vietoje to, verčiau duoti vaikui suvalgyti visą vaisių – taip jis gaus ir skaidulų, ir daugiau vertingų maistinių medžiagų. Visada verta prisiminti, kad skysčius geriame tam, kad atsigertume, o ne kad pavalgytume“, – šypsosi E. Grišinas.

**Kalbėkitės apie maistą**

Gydytojas dietologas taip pat primena, kad svarbiausia – kalbėtis su vaiku, įtraukti jį į mitybos procesą. Jeigu maistas vaikui nepriimtinas, jis nelies pietų dėžutės ir nusipirks šokoladuką.

„Tėvai dažnai prigalvoja įvairiausių teorijų, bet pamiršta paklausti paties vaiko: o ką tu mėgsti? Kartais sprendimas slypi paprastume – sulėtinti tempą, kartu namuose išbandyti naujus receptus, kalbėtis apie maistą. Valgymo kultūra formuojasi namuose, o mokykla – tik pratęsia tą kultūrą“, – sako E. Grišinas.

***Apie prekybos tinklą „Maxima“***

*Tradicinės lietuviško prekybos tinklo „Maxima“ stiprybės – mažos kainos ir kruopščiai atrinktas asortimentas. Tinklą valdanti bendrovė „Maxima LT“ yra didžiausia lietuviško kapitalo įmonė, viena didžiausių mokesčių mokėtojų bei didžiausia darbo vietų kūrėja šalyje. Šiuo metu Lietuvoje veikia arti pustrečio šimto „Maximos“ parduotuvių, kuriose dirba apie 11 tūkst. darbuotojų ir kasdien apsilanko daugiau nei 400 tūkst. klientų.*

**Daugiau informacijos**:

El. paštas [komunikacija@maxima.lt](mailto:komunikacija@maxima.lt)