

Šviežiai spaustos sultys

Kada rekomenduojama gerti, ryte ar vakare, prieš ar po valgio?

Angliavandenius (ypač tuos, kuriuose yra cukrų – tai vaisiai, vaisių sultys) reikėtų valgyti daugiau pirmoje dienos pusėje. Pavyzdžiui, priešpiečiams. Jeigu vaikas neturi sveikatos sutrikimų, pačios sultys nėra labai šaltos, galima išgerti nedidelį vaisių sulčių kiekį ir valgio metu. Pavyzdžiui, stiklinę. Tačiau, jeigu vaikas turi, tarkime, virškinamojo trakto problemų, lėtinių ligų, sultis vartoti reikėtų pagal specialias rekomendacijas, kurias geriausiai suteiktų paciento būklę geriausiai žinantis ir jį gydantis gydytojas.

Gaminkime sultis kartu

Pagrindinis patarimas tėveliams, norintiems palaikyti gerą vaiko sveikatą, – nuolat stebėti jo įpročius, kurie gali daug pasakyti apie vaiko savijautą, kartu gaminkite sveiką maistą, spauskite sultis, kad vaikas ir jūs jaustumėtės laimingi! Skatinkime sveikatai palankius vaikams įpročius kartu! Pasitelkime fantaziją ir kurkime drauge!

Vaikai sultis mėgsta! Koks sulčių kiekis rekomenduojamas suvartoti per parą, savaitę?

Vaikams vaisių ir daržovių sulčių rekomenduojama gerti ne dažniau nei du kartus per savaitę. Taip pat per savaitę, vieną vaisių porciją galima pakeisti 100-200 ml vaisių sulčių. Sultys – nėra gėrimas. Grynas vanduo turėtų išlikti pagrindiniu skysčių šaltiniu. Skirtingos spalvos sultyse – vitaminų įvairovė.

5



Ką reikėtų žinoti apie sulčių laikymą?

Šviežiai spaustos sultys turi būti laikomos šaltai nuo 0 iki +8 laipsnių temperatūroje. Rekomenduojama jas suvartoti per 24 valandas. Blogiausiu atveju – per 48 valandas. Jei pirkome koncentrato sultis, jas atidarytas irgi laikyti reikia šaldytuve ir suvartoti per 48 valandas.



Lopšelis-darželis „Šermukšnelė“

Sveikuoliškų ir labai skanių „Šermukšnelės“ sulčių receptas

- 0,5 kg obuoliukų
- 0,5 kg morkyčių
- 1 saujelė slyvų
- 0,5 kg kriaušių
- 1 saujelė meilės
- 1 saujelė vaizduotės
- 1 saujelė džiaugsmo

