

Rita Šilenskienė | Markku Harri

Magiška istorija, sveikos gyvensenos patarimai ir receptai



# DRAKONO IŠMINTIS

Pasakos ir piešinių autorius **Markku Harri**

Receptų ir patarimų autorė dietistė **Rita Šilenskienė**

Pasaką iš anglų kalbos vertė **Aušrinė Šilenskytė**

Dizainerė **Evelina Garliauskienė**

Redaktorė **Auksė Gasperavičienė**

Viršelis – Markku Harri piešinys

Receptų nuotraukos – knygos autorės Ritos Šilenskienės.

Leidinyje panaudotos nuotraukos ir iliustracijos iš „Freepik“ ir elements.envato.com

Knygoje „Drakono išmintis“ pateikiama kerinti istorija su nuostabiais receptais bei mitybos patarimais suaugusiems ir 3-7 metų vaikams, kad mokymasis apie sveiką mitybą ir gyvenimo būdą būtų visiems įdomus ir patrauklus. Kartu su savo mažyliais leiskitės į stebuklingą nuotykį ieškoti sveikos gyvensenos įpročių!

Dėkojame **UAB KRINONA**, prisidėjusiai prie šios knygos išleidimo.

Bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos integralios bibliotekų informacinės sistemos (LIBIS) portale [ibiblioteka.lt](http://ibiblioteka.lt).

ISBN 978-609-454-825-3

e-ISBN 978-609-454-826-0

© Markku Harri (pasaka ir piešiniai), 2024

© Rita Šilenskienė (receptai, receptų nuotraukos ir patarimai), 2024

© Aušrinė Šilenskytė (vertimas iš anglų kalbos), 2024

© Evelina Garliauskienė (dizainas), 2024

„Šioje visur skubančioje visuomenėje, kur vaikų ir tėvų santykiai neretai patiria nesibaigiančių iššūkių, pasaka – vis dar panacėja. Ji veikia terapiškai, padeda išbūti su emocijomis, moko tinkamo elgesio, mažina baimes. Ši knyga tik įrodo, kad ir sveikos mitybos principų galima nejučia išmokyti. Ikimokyklinio amžiaus vaikai yra didžiausi pasakų gerbėjai. Skaitykime jiems, kad nepaklystų šiuolaikiniame pasirinkimų liūne. Lai ši knyga jiems būna švyturys, kuris rodo teisingą kelią.“

### **Raminta Gudelytė-Bagdonė**

Psichologė, Lietuvos psichologų sąjungos narė, [vaikamstevams.lt](http://vaikamstevams.lt)

---

„Pasakos – išminties, gerumo ir grožio šaltinis, sukurtos vaikams. Ši knyga – autorių dovana visuomenei, kad ji taptų sveikesnė, būtų patenkinti jos mitybos poreikiai. Lai ši knyga, kulinarinė ir edukacinė pasaka, tampa naudinga kasdienėje realybėje šeimose, ugdymo ir viešojo maitinimo įstaigose. Pateikiami receptai yra atspindys sveikos, subalansuotos mitybos, atitinkančios šios amžiaus grupės vaiko fiziologinius poreikius.

Reikšdama viltį ir dėkingumą autorių komandai linkiu, kad pasakos motyvai taptų realybe.“

### **Birutė Čijunskienė**

Ilgametę patirtį maitinimosi klausimais turinti ekspertė, VšĮ Klaipėdos vaikų ligoninės gastroenterologė, pasiekusi aukščiausių medicinos laimėjimų. Jos rekomendacijos ir patarimai padeda mažiesiems pacientams pasiekti geriausių rezultatų.

## Turinys

|   |        |  |         |
|---|--------|--|---------|
| Ivadas  | 6-7    | Jei suaugusieji nusprendė auginti vaiką, maitindami vegetarišku maistu, ką verta žinoti? | 91-95   |
| <b>Pirma dalis</b><br><b>Drakono išmintis</b>   | 8-65   | 8. Elfukų košė su uogomis  | 96      |
| -----   |        | 9. Elfės Tojės vafliukai su špinatais  | 98      |
| <b>Antra dalis</b><br><b>Salotun gyvetojų ir Sigitos močiutės Ritos receptai ir patarimai</b> | 66-161 | 10. Elfės Vojės varškiniai vafliai   | 100     |
| -----   |        | 11. Fėjų stebuklinga košė  | 102     |
| <b>I. Receptai ruošiantis į kelionę</b>   | 70-87  | 12. Elfo Cuko grybienė   | 104     |
| Kaip pasiruošti, kad kelionė būtų smagi?  | 70-73  | 13. Elfijos ypatingieji virtinukai   | 106     |
| 1. Kunigaikščio Krifo moliūginės bandelės   | 74     | 14. Rutuliukai skaniukai   | 108     |
| 2. Katino Barono duonelės   | 76     | <b>III. Mėsos patiekalai</b>   | 110-129 |
| 3. Salotun kepyklos pomidorinės picutės   | 78     | Kokia mėsa tinka vaikams?  | 110-111 |
| 4. Sigitos mėgstamiausi sūrio paplotėliai   | 80     | Kaip derinti produktus prie mėsos patiekalų?   | 112     |
| 5. Kunigaikštienės Guramitės nusiramino traškučiai  | 82     | 15. Kepenėlių kirminėlis   | 114     |
| 6. Alberto vaikystės batonėliai   | 84     | 16. Nykštukės Kumprės lėtai keptos kulšėlės  | 116     |
| 7. Baltosios tvirtovės cukinijų keksiukai   | 86     | 17. Nykštuko Tumbro mėsainiai „Jėga“   | 118     |
| <b>II. Vegetariški receptai</b>   | 88-109 | 18. Anakardžių riešutų majonezas   | 120     |
| Kaip įtraukti augalinius baltymus į visų vaikų mitybą?  | 90     | 19. Nykštuko Mumbro dešrelės   | 122     |
|   |        | 20. Nykštuko Dumbro salotos „Voratinklis“  | 124     |
|   |        | 21. Nykštukijos elitinis troškiny  | 126     |
|   |        | 22. Nykštuko Kumbro troškiny „Stiprybė“  | 128     |

**IV. Žuvies patiekalai**

130-143

|   |     |
|---|-----|
| Kodėl žuvis yra tokia svarbi vaikų sveikatai ir protui? | 130 |
| Kaip išvengti specifinio kvapo ruošiant žuvį?           | 131 |
| 23. Laiškanešio Turomiko bulvė su silke                 | 134 |
| 24. Karžygio piršteliai                                 | 136 |
| 25. „Išminties“ pyragas                                 | 138 |
| 26. Močiutės Ritos troškiny                             | 140 |
| 27. Drakono Rodno kardas                                | 142 |

**IV. Desertai**

144-161

|   |     |
|---|-----|
| Kodėl išmintingieji virėjai rekomenduoja desertus be cukraus ir gliuteno? | 144 |
| 28. Gnomijos apelsininiai keksiukai                                       | 148 |
| 29. Šventiniai keksiukai  | 150 |
| 30. Pyragas „Saldus miegelis“   | 152 |
| 31. Keksiukai „Kirnunavija“   | 154 |
| 32. Sraigės saldainiai  | 156 |
| 33. Saldainiai „Gera nuotaika“  | 158 |
| 34. Gnomo Megokuolio tortas   | 160 |

**Trečia dalis**

162-200

**Norintiesiems dar daugiau išminties apie vaikų sveiką mitybą ir gyvenimą**

|  |     |
|--|-----|
| Pažinkime savo vaiką   | 164 |
| Geras maistas būtinas kiekvienam vaikui  | 167 |
| Apetitas   | 169 |
| Vaiko svoris   | 170 |
| Pokyčių pradžia yra galvose ir namuose   | 171 |
| Aplinka  | 173 |
| Žaidimai   | 174 |
| Skysčiai   | 176 |
| Receptas: augalinis pienas   | 181 |
| Daržovės   | 182 |
| Uogos ir vaisiai   | 187 |
| Grūdai   | 188 |
| Baltymai   | 189 |
| Riebalai   | 191 |
| Druska ir cukrus   | 194 |
| Maitinimosi patarimai visiems  | 197 |
| Ką rekomenduoju turėti savo virtuvėje, norint greitai pasigaminti sveikų patiekalų | 201 |
| Šaltiniai  | 206 |



## Ivadas

Nuo senų senovės žmonės istorijomis ir pasakomis vaikams žaismingai ir nuotaikingai perduodavo per amžius sukauptą išmintį. Kokių istorijų ir kokios išminties vaikams reikia šiandien? Turbūt tokių, kurios patrauktų juos nuo ekranų, paskatintų daugiau laiko praleisti lauke, sudomintų čia pat gaminamu sveiku, o ne greitu, perdirbtu maistu iš prekybos centro. Tai leistų smagiai pabendrauti su artimaisiais, kurie labai dažnai būna paskendę darbuose ar po darbų ne visada randa jėgų ir vaizduotės prasmingiems žaidimams su vaikais.

Sutelkę šeimos pajėgas būtent tokią istoriją mes ir sukūrėme. Keliaudami per magišką Salotun karalystę kartu su vaikais, skaitytojai supras, kodėl smagu ir naudinga sveikai maitintis, būti aktyviems ir laikytis dienos režimo. O kad kelionės nuotyčiai ir smagus laikas greitai nesibaigtų, knygos herojai pasiūlys puikių receptų ir naudingų patarimų, ką būtų galima nuveikti kartu ar kaip praturtinti savo mitybą.

Nors ant knygos viršelio tik du autoriai, turinį kūrėme pasitelkę visos mūsų šeimos narių patirtį ir išmintį. Dietistės ir mitybos ekspertės **Ritos** magiškieji receptai ir mitybos patarimai žavi visus jau daugelį metų. Ritos žinios šimtams žmonių kasdien padeda skaniai, greitai ir sveikai maitintis išliekant žvaliems, sveikiems ir kupiniems energijos. Ritos vyras **Arūnas** moko nepaprastų mankštų bei kvėpavimo subtilybių, padedančių subalansuoti kūną ir išlaikyti jaunystę.

**Markku** – puikus dailininkas, juvelyras, sertifikuotas sporto treneris. Jis, kurdamas iliustracijas ir istoriją, rėmėsi gerosiomis aktyvios gyvensenos praktikomis. Kai kurios šios knygos iliustracijos jau buvo pristatytos meno parodose Suomijoje kartu su kitais Markku darbais.

**Aušrinė** daugelį metų darbe naudojasi metodikomis, kurios padeda geriau suprasti vieniems kitus, susitarti ir susigrąžinti bendravimo ryšį, ir šios metodikos yra įpintos į istoriją apie drakoną. Taip pat ji išvertė Markku parašytą istoriją į lietuvių kalbą.

O pačią istoriją apie drakoną testavo (galima sakyti) ir jos įdomumą tikrino mūsų jauniausioji šeimos narė **Gilė**, kuri ir sukūrė daugelį istorijoje minimų vardų, kartu su mama aptardama veikėjų charakterius. Gilė – visos šeimos įkvėpimas, skatinantis visus artimuosius mokytis, kaip geriau ją auginti.

Tikimės, kad Jums bus įdomu šią knygą skaityti taip, kaip mums buvo įdomu ir prasminga drauge ją rašyti. Knygos idėja gimė kovo pandemijos metu, kai nebuvo galima vienam kito aplankyti, o norėjosi neprarasti šeimos ryšio ir sveiko proto. Per keletą metų idėja tapo gyva knyga, kurią šiuo metu jau laikote savo rankose.

Knyga susideda iš kelių dalių.

**Pirmoji dalis** – istorija „Drakono išmintis“. Čia skaitytojai kviečiami aplankyti Salotun karalystę, kai drakonas iškviečia į dvikovą narsiausią karalystėje gyvenantį karžygį. Kodėl drakonas Rodnas taip padarė, kuo ši kova baigėsi ir kaip tai susiję su sveika mityba bei gyvensena, sužinosite šią pasaką perskaitę drauge su vaikais.

**Antra dalis** – tai lengvai pagaminami ir ištestuoti Ritos receptai, skirti visiems. Čia rasite jau „suaugusiųjų kalba“ suformuluotų patarimų apie sveiką mitybą bei skanių receptų iš Elfijos, Nykštukijos, Gnomijos žemių bei močiutės Ritos užrašų. Visi knygoje surašyti patiekalai gali būti gaminami kartu su vaikais, o istorija ir skatina būtent taip daryti, kad vaikai, padedami suaugusiųjų, ugdytųsi teisingus maitinimosi įpročius, gerai leisdami laiką kartu ir taip stiprindami tarpusavio ryšį. Porcijos nurodytos suaugusiam žmogui, nes, priklausomai nuo vaiko amžiaus ir apetito, galima vieną suaugusiojo porciją padalinti dviem vaikams.

**Trečioji dalis**, nors ir daug rimtesnė, bet labai susijusi su tuo, ką pasakoja istorija. Kas nuspręs būti tikri išminčiai, tiems rekomenduojama atidžiai skaityti šią knygos dalį, kurioje surašyti labai rimti Ritos patarimai suaugusiesiems, auginantems 3–7 metų vaikus.

Linkime jums visiems prasmingo laiko su šia knyga kartu su vaikais! Be abejo, ir stiprios sveikatos!

Rita ir Markku

Pirma dalis

# Drakono išmintis

Kažkur pasaulyje, tokioje vietoje, į kurią galima keliauti tik pasitelkus savo vaizduotę, yra karalystė, vadinama SALOTUN.

Ši karalystė pilnut pilnutėlė magiškų būtybių ir paslapčių. Joje vaikai ir jų artimieji gali rasti daug neįtikėtinų, įdomių, jaudinančių, kartais ir bauginančių dalykų.

**Ar jums įdomu sužinoti, kokios būtybės gyvena SALOTUN karalystėje ir ką jos ten veikia?**

**Jei taip, keliaukime į šią karalystę drauge. Eime!**





Pačiame Salotun karalystės viduryje stovi gražuolė, balta kaip sniegas kunigaikščio Krifo pilis. Čia gyvena kunigaikštis Krifas, kunigaikštienė Guramitė, jų sūnus Albertas ir šios didikų šeimos draugas katinas Baronas. Bet ši istorija bus tik apie kunigaikščio ir kunigaikštienės sūnų Albertą, jo ginklanešę Sigitą ir murklį katiną Baroną.

Pirmiausia susipažinkime su ginklaneše Sigita.



Ji, kaip ginklanešė, padeda karžygiui Albertui atlikti riterio pareigas. Patarnaudama kunigaikščių šeimos palikuoniui Albertui, Sigita taip pat mokosi riterystės meno, kad pati vieną dieną galėtų tapti karžyge. Mergina yra labai protinga, narsi ir greitai viską išmoksta.

Antra dalis

# Salotun gyvetojų ir Sigitos močiutės Ritos receptai ir patarimai

I. Receptai ruošiantis į kelionę

70-87

II. Vegetariški receptai

88-109

III. Mėsos patiekalai

110-129

IV. Žuvies patiekalai

130-143

V. Desertai

144-161

Salotun išmintingi gyventojai yra sveikuo-  
liai ir žino, kas kenkia dantukams, koks mais-  
tas suteikia stiprybės, o koks atima jėgas.  
Nuo mažų dienų senieji gyventojai moko  
mažylius salotuniukus, kokie produktai turi  
vitaminų, o ko geriau vengti, ką valgyti, no-  
rint tapti išmintingiems, greitiems ir ištver-  
mingiems. Todėl jų receptuose yra daug natū-  
ralių produktų, kuriuos jūs galite rasti parduotuvėje,  
turguje, miške ar užsiauginti patys.



Visuose receptuose nebus tik dviejų ingredientų – cukraus,  
nes natūraliai jo gamtoje nėra, ir kvietinių rafinuotų miltų, kurie,  
gaminant ir vaikams, ir suaugusiems, gali būti pakeisti sveika-  
tai palankesne alternatyva. Desertai tikrai bus saldūs ir skanūs,  
o kepiniai mažai skirsis nuo įprastų akiai.



Taip pat visuose receptuose močiutė Rita surašė, ką po ko  
dėti, kad patiekalai pavyktų tokie pat nuostabūs ir patrauklūs,  
kaip ir Salotun gyventojų. Surašydama patiekalų produktus,  
Rita panaudojo ir sutrumpintus žymėjimus: **a. š.** reiškia arba-  
tinį šaukštelį, o **v. š.** – valgomąjį šaukštą. Skaitydami gamini-  
mo eigą, matysite įvairius skaičiukus (pvz.: **5 sek./8** ). Salotun  
būtybės yra labai užsiėmusios, neturi laiko ilgai gaišti virtuvė-  
je, todėl pasitelkė pagalbininką – aparatą, kuris atstoja galybę  
prietaisų ir pavaduoja 10 salotoniukų: kapoja, verda, mala, sve-  
ria, gamina garuose ir t. t.



## I. Receptai ruošiantis į kelionę

Kelionėje vaikai visada išalkę. Nors, atrodo, tik tik buvo nueita nuo stalo, bet vos įsėdę į automobilį, traukinį, lėktuvą ar autobusą, labai dažnai vaikai prašo užkandžių. Juk kelionėje valgymas ne tik numalšina alkį, bet ir yra smagus užsiėmimas. Važiuoji, dairaisi, kramsnoji kažką skanaus ir žiūri pro langą į besikeičiančius vaizdus. Būtent dėl to kelionėse labai lengva pasiduoti pagundoms ir prisiskanauti visko iš eilės. Tada subjūra nuotaika, o saldėsių nervams nuraminti jau norisi ne tik vaikams, bet ir jų artimiesiems.

### Kaip pasiruošti, kad kelionė būtų smagi?

Keliaujant svarbu pasirinkti maistą, kuris būtų ne tik skanus, bet ir praktiškas, visavertis bei patogus valgyti. Štai kelionės maisto idėjos, kurios atitinka palankaus maisto charakteristikas.

**Duona.** Duona nuo seno simbolizuoja sotumą, yra pagrindinis maisto šaltinis. Kelionė dažnai siejama su iššūkiiais ir sunkiomis situacijomis, todėl duona buvo laikoma esminiu maistu, suteikdavo apsaugą ir ištvermę. Duona ir jos gaminiai yra praktiškas maistas kelionėje dėl ilgo galiojimo, patogumo ir paprastumo. Jei duona yra



## II. Vegetariški receptai

Vegetariški patiekalai svarbūs ir vaikams, kurie valgo mėsiskus patiekalus, ir tiems, kurie maitinasi tik vegetariškai. Kodėl?

---

Maitinantis visavertiškai dažnai manoma, kad vaikas ir taip gaus visų maistinių medžiagų, tačiau taip nėra. Ir visavertiškai, ir vegetariškai besimaitinantiems būtina aktyviai balansuoti, kad augant vaikams nieko netrūktų.

Visavertiškai besimaitinantiems vaikams dažnai trūksta vitaminų ir skaidulų dėl nepakankamo suvartojamo daržovių ir vaisių kiekio.

Per dažnai valgant mėsos patiekalus apkraunama virškinimo sistema, gali sutrikti tuštinimasis, nukenčia maitinimosi įvairovė. Jei vaikas mėsos patiekalų gauna 2–3 kartus per dieną, gali padidėti rizika susirgti širdies ir kraujagyslių ligomis, gali padidėti cholesterolio lygis ar atsirasti kitų sveikatos sutrikimų. Šis pavojus dar dažniau kyla tuomet, kai vaikai nepakankamai juda arba vartoja mažai daržovių, uogų ir vaisių. Mėgstantiems mėsos patiekalus būtina valgyti daugiau daržovių, įtraukti į meniu vegetariškus patiekalus, kad būtų užti-





## III. Mėsos patiekalai

Mėsa yra puikus visaverčių baltymų šaltinis. Joje gausu geležies, cinko, B grupės vitaminų ir kitų maistinių medžiagų, kurios yra būtinos vaikams augti ir vystytis.

---

### Kokia mėsa tinka vaikams?

Ikimokyklinio amžiaus vaikams tinkamiausia liesa, neriebi, lengvai virškinama mėsa. Puikiai tinka **vištiena, kalakutiena, triušiena, veršiena**. Ir štai kodėl:

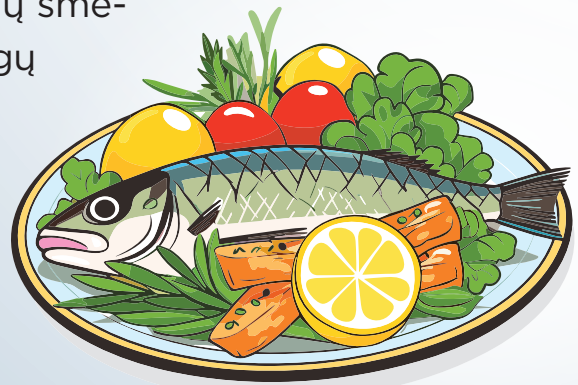
- **Mažas riebalų kiekis:** riebi mėsa gali būti sunkiai virškinama vaikų, ypač turinčių, jautrią arba dar nevisiškai išvystytą virškinimo sistemą. Riebios mėsos patiekalai gali sukelti virškinimo sutrikimus, pykinimą, pilvo pūtimą.
- **Gerei virškinama:** tausojančiu būdu pagaminta (troškinta ar virta) ir ypač malta paukštiena, triušiena ar veršiena yra lengvai virškinama, puikiai įsisavinamos maistinės medžiagos. Valgant maltą ar smulkintą mėsą, sumažėja užspringimo pavojus.
- **Mažas kancerogeninių medžiagų kiekis:** kokybiškoje liesoje mėsoje yra mažiau kancerogeninių medžiagų, kurios gali būti pavojingos vaikų sveikatai. Perdirbtos mėsos gaminiai (dešros, dešrelės, paštetai, užtepėlės) arba ant laužo kepta mėsa turėtų būti ribojama ikimokyklinio amžiaus vaikams.

## IV. Žuvies patiekalai

Žuvies patiekalai yra labai maistingi ir lengvai virškinami, todėl jie puikiai tinka vaikams. Juose yra daug omega-3 riebalų rūgščių, kurios yra kaip kuras vaikų smegenims. Šios riebalų rūgštys gerina emocinį intelektą, smegenų veiklą bei elgesį. Jei vaikai nori, kad jų smegenys būtų dar protingesnės, o kūnas dar stipresnis, pasigardžiuodami turėtų valgyti žuvies patiekalus! Tai puiki galimybė tapti tikrais išminčiais ir nuostabiais pasaulio tyrinėtojais!

### Kodėl žuvis yra tokia svarbi vaikų sveikatai ir protui?

- **Supersmegenys:** omega-3 riebalų rūgštys padeda smegenims veikti geriau, padidina mokymosi gebėjimus ir gali net pagerinti atmintį. Tai kaip magija, padedanti vaikams mokytis ir augti!
- **Statybinės medžiagos smegenims:** žuvyje yra daug baltymų, kurie yra kaip statybinės medžiagos vaikų smegenų ląstelėms. Kai vaikai valgo žuvį, jų smegenys gauna būtinų medžiagų augti ir stiprėti. Tai padeda vaikų smegenims tapti dar galingesnėmis ir išradingesnėmis.
- **Puikus skonis, suderintas su nauda:** svarbu prisiminti, kad



## V. Desertai

### Kodėl išmintingieji virėjai rekomenduoja desertus be cukraus ir gliuteno?

Vaikai gimsta pažindami vienintelį skonį – motinos pieno. Jis švelniai saldus ir riebus. Tačiau augdami jie pažįsta daug kitokių skonių: aitrų, saldų, kartų, rūgštų, aštrų. Mažieji greitai pamėgsta saldumynus. Rafinuotų kvietinių miltų pyragėliai, keksiukai, tortai, saldainiai su dideliu kiekiu cukraus tampa vaikų kasdieniu maistu, „apvogdami“ jų gležnus kūnelius, neigiamai veikdami jų nuotaikas ir sveikatą.

---

Mokslininkai pastebėjo, kad gausus saldumynų su cukrumi ir rafinuotais angliavandeniais maisto vartojimas gali turėti įvairių pasekmių vaikų sveikatai:

- **Dantų pažeidimai:** cukraus vartojimas prisideda prie dantų ėduonies vystymosi.
- **Svorio padidėjimo rizika:** saldžių maisto produktų vartojimas dažnai yra susijęs su padidėjusiu kalorijų kiekiu ir maistinių medžiagų stoka. Tai gali sukelti nepageidaujamą svorio augimą ir padidinti nutukimo riziką.
- **Energijos ir nuotaikų svyravimai:** saldūs užkandžiai sukelia energijos lygio svyravimus ir nuotaikų kaitas. Cukrus – gliukozė ir fruktozė – ypač greitai virškinamas produktas. Kai vaikai

Trečia dalis

Norintiesiems dar  
daugiau išminties apie

vaikų sveiką  
mitybą ir gyvenseną

## Pažinkime savo vaiką

Visi suaugusieji svajoja, kad vaikas užaugtų sveikas ir laimingas. Pakeitus vaiko mitybos racioną bei sustiprinus tarpusavio ryšį, vaikas gali jaustis energingas ir žvalus, išlikti pozityvus, motyvuotas mokytis, mažiau pažeidžiamas neigiamų emocijų.

Vaikai dažnai negali rišliai išreikšti minčių, tiksliai nusakyti, kas juos neramina ar erzina, todėl savo emocijas išlieja priešgyniavimu ar agresija kitiems. Norint padėti vaikui, reikia jį pažinti ir mokėti išgirsti tai, ko jis nepasako ar dar nemoka pasakyti žodžiais. Stiprinant ryšį su vaiku, didėja galimybė atsikratyti valgymo sutrikimų, auga vaiko pasitikėjimas suaugusiuoju. Įgavęs šį pasitikėjimą, suaugęs jau gali pasiūlyti vaikui išbandyti naujų, dar neatrastų skonių ar aktyvių užsiėmimų, taip ugdat naujus, sveikesnius mitybos ir gyvensenos įpročius.

Būtent dėl to istorijoje mes įkėlėme idėjų, kaip žaismingo pokalbio su vaiku metu suaugusieji galėtų paskatinti vaiką



kalbėti apie savo pomėgius, įspūdžius bei norus. Tokie pozityvūs pasikalbėjimai padės suaugusiems ir vaikams užmegzti nuoširdų pokalbį ir, tikėsimės, padės šį pokalbį tęsti jau už istorijos ir už šios knygos ribų.

Kai turime problemų ar būna nesutarimų su vaiku, dažnai norėtumėsi pradėti iš karto „nuo reikalo“, aiškinant vaikui, ką šis daro ar sako ne taip. Tačiau tokie priekaištavimai ir pamokymai gali sukelti tik dar didesnę pykčio bangą. Vaikas išgirs suaugusį tik tada, kai pajaus, kad suaugęs žmogus nėra jo priešas, o nori jį suprasti, suvokti jo emocijas ir norus, net jei ir negali jų visų išpildyti<sup>1</sup>.

Istorija padės suaugusiesiems rasti įdomių pokalbio su vaiku temų, o toliau pateikiama lentelė padės planuoti kitus galimus veiksmus bei pokalbius, stiprinant ryšį su vaiku. Kviečiame užpildyti ją ar tiesiog apmąstyti joje esančius klausimus, paatviraujant su savimi, nuoširdžiai ir be kaukių.

<sup>1</sup> Labai svarbu paaiškinti vaikui, ką suaugusieji gali ir ko negali, bet visuomet labai svarbu pabrėžti, kad vaikui artimas žmogus norėtų išpildyti visus jo pageidavimus, jei tik tai būtų įmanoma.

Galima įvardyti vaiko emociją – ką jis jaučia, kai ko nors negauna ar kai kas nors nutinka. Taip padėsime vaikui ugdyti savęs suvokimą ir gebėjimą, kaip jis jaučiasi, nusakyti žodžiais, o ne agresyviais veiksmais.



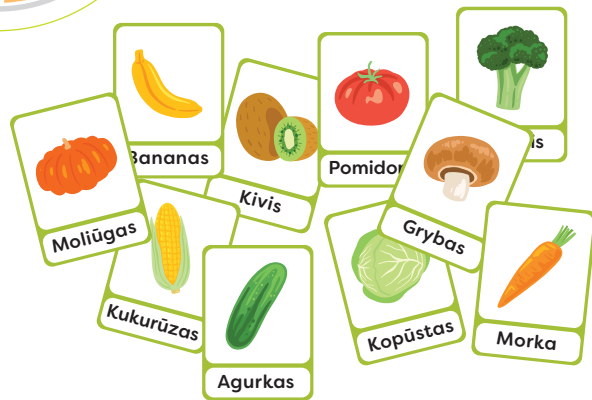
## Žaidimai

### „Sveika lėkštė“

Paduokite vaikui popierinę lėkštę ir pasiūlykite nupiešti ant jos maisto produktus. Tegul pats komentuoja, ką piešia, ir aptarkite jo piešinį. Pasitarkite, ko turėtų būti daugiau ar mažiau. Būtinai paaiškinkite, KODĖL. Šalia parodykite sveikos lėkštės paveiksluką, kurį galima iškirpti ir su magnetuku prikabinti ant šaldytuvo.



Jei turite maisto produktų korteles ar muliažus, galima sudėlioti lėkštėje korteles ir „sukurti patiekalą“. Taip pat korteles su maisto produktais galima naudoti žaidžiant „parduotuvę“ ar statant „maisto piramidę“. Pamenu, kai mano anūkei buvo 5 metų, jos mėgstamiausias žaidimas buvo „parduotuvė“. Buvau pardavėja, o ji su krepšeliu eidavo apsipirkti. Aš svėriau „produktus“, klausinėjau, ką panelė gamins, sakiau pirkinių kainą, o ji atsiskaitydavo nupieštais pinigais. Taip labai greitai pažino ir skaičius.



### „Parduotuvė“

Nuveskite linijas nuo maisto produktų į pirkinių krepšelį, kurie yra naudingi sveikatai, ir užbraukite netinkamus. Pasikalbėkite kodėl.





## Kodėl reikia gerti vandenį? Todėl, kad...



### Kaip ir kada gerti vandenį

- Ryte visi išgerkite stiklinę šilto vandens.
- Jei valgomi sprangūs pusryčiai (duona, blynai...), po maisto galima išgerti nedidelį kiekį šilto vandens su citrina arba žolelių arbatos.
- Tarp valgymų geriausias gėrimas turėtų būti kambario temperatūros vanduo.
- Po sporto, ištroškus, šiltuoju metų laiku geriausia atgaivina vanduo. Ledukų į vandenį nedėkite!
- Jei vaikas neišgėrė pakankamai vandens dieną ir po vakarienės nori užkandžiauti, geriau pasiūlykite vandens, o ne maisto.

- Gerti vandenį rekomenduojama nedideliais gurkšneliais. Mineralinį vandenį galima gerti vasarą, pasportavus ir geriau negazuotą.
- Po maisto būtina išsiskalauti burną vandeniu, kad neliktų maisto likučių, ardančių dantų emalį.



**Ką rekomenduoju  
turėti savo virtuvėje,  
norint greitai pagaminti  
sveikų patiekalų**



## 6 daiktai, kurie palengvins maisto gamimą, padarys jį efektyvesnį, saugesnį ir smagesnį

### Kokybiška pjaustymo lentelė

Daugelis minkštų pjaustymo lentelių yra pigios ir greitai susibraižo nuo peilio ašmenų. Pigus plastikas, ypač polivinilchloridas (PVC), gali būti naudojamas gaminti minkštas pjaustymo lenteles, tačiau šios medžiagos gali išskirti kenksmingas chemines medžiagas, tokias kaip ftalatai ar bisfenolis A (BPA). Šios kenksmingos medžiagos gali lengvai patekti į maistą per sąlytį su juo.

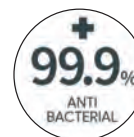
Minkštos pjaustymo lentelės gali būti padengtos specialiu polimeriniu sluoksniu, kuris suteikia joms lankstumo ir atsparumo, tačiau šių dangų sudėtyje gali būti potencialiai kenksmingų cheminių medžiagų. Geriau įsigyti kelias lenteles, pažymėtas „BPA-free“ (be bisfenolio) arba „BPS-free“ (be bisfenolio pakaitalo). Bisfenolis yra chemikalas, naudojamas gaminti plastiką. Jis gali patekti į maistą ar vandenį nuo įvairių plastikinių gaminių.

Tyrimai rodo, kad bisfenolis gali turėti neigiamą įtaką hormonų sistemai, ypač vaikams ir nėščioms moterims. Jo poveikis siejamas su padidėjusia vėžio, širdies ligų ir kitų sveikatos problemų rizika.

Kaip dietistė rekomenduoju virtuvėje naudoti kelias pjaustymo lenteles (atskirai

mėsai, žuviai ir daržovėms), nes jos dažnai tampa ir pavojingų bakterijų šaltiniu. Kai ant paviršiaus kaupiasi nešvarumai, kyla pavojus užsikrėsti žarnyno ligomis. „Zyle“ lentelės yra saugios naudoti, galima rinktis įvairių spalvų, o tinkamai prižiūrint, ant jų nesikaupia bakterijos.

# Zyle®





Lai ši pasaka būna graži pradžia, pripildanti jūsų ir vaikų kasdienybę magiškų akimirų. Tegul ši istorija tampa įkvėpimu toliau kurti su vaikais įvairius personažus ir jų nuotykius. Linkiu jums sveikatos ir dar stipresnio tarpusavio ryšio. Juk bendravimas su artimaisiais yra brangiausia, ką turime.

Markku Harri



Linkiu atrasti gaminimo drauge džiaugsmą ir mėgautis kiekvienu gardžiu kąsneliu, į kurį įdėsite savo meilę ir energiją.

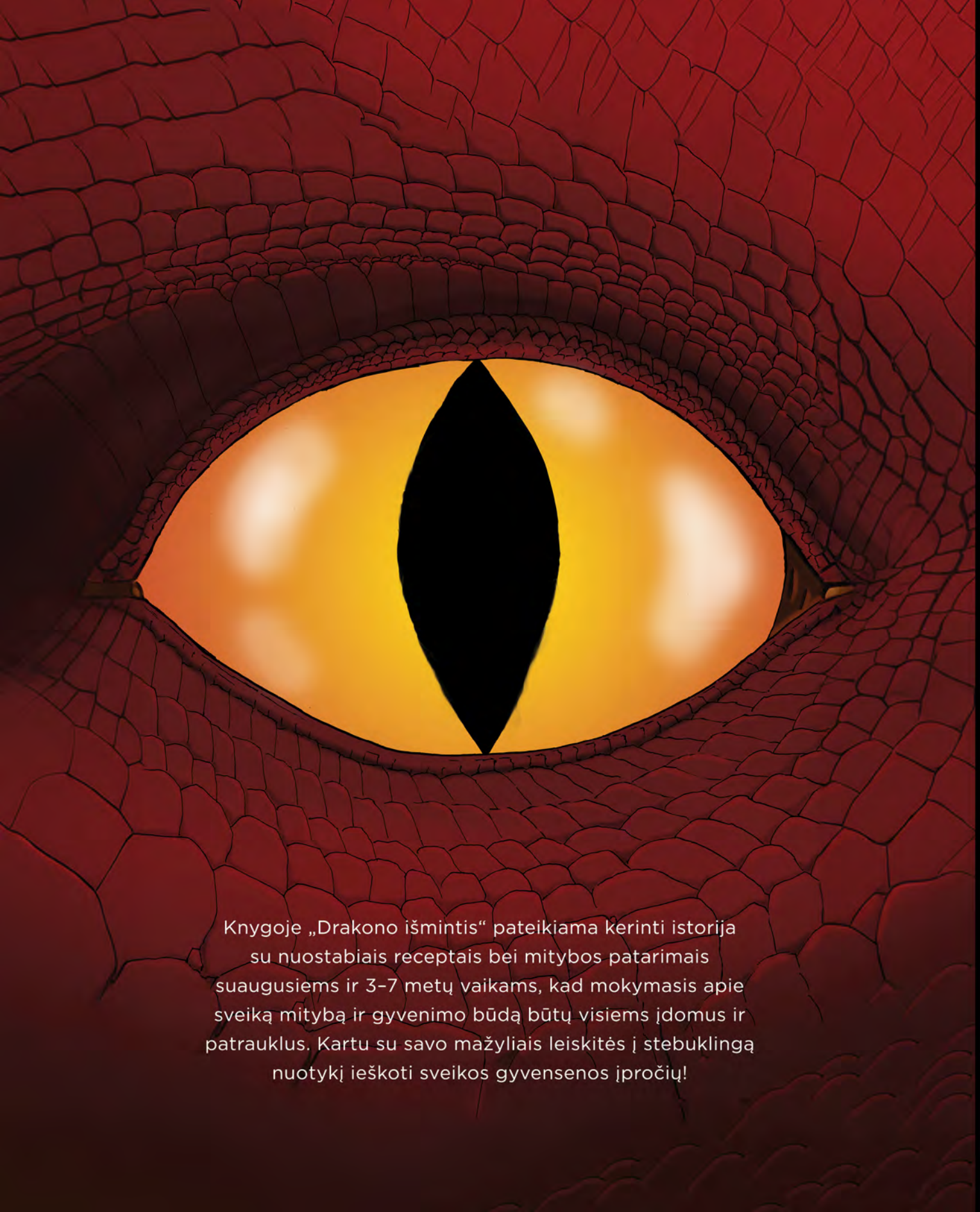
Tegul virtuvė tampa jūsų kūrybiškumo ir bendravimo vieta, kurioje gamindami skanius ir paprastus patiekalus aptarsite šeimos reikalus, dienos džiaugsmus ir praleisite daug šiltų akimirų. Pasinerkite į atradimų, stebuklingų patiekalų, lemiančių sveikatą, ir gero skonio pasaulį.

Būkite sveiki ir laimingi.

Jūsų dietistė  
Rita Šilenskienė

[www.silenskiene.lt](http://www.silenskiene.lt)





Knygoje „Drakono išmintis“ pateikiama kerinti istorija su nuostabiais receptais bei mitybos patarimais suaugusiems ir 3-7 metų vaikams, kad mokymasis apie sveiką mitybą ir gyvenimo būdą būtų visiems įdomus ir patrauklus. Kartu su savo mažyliais leiskitės į stebuklingą nuotykių ieškoti sveikos gyvensenos įpročių!