

Artėjant didžiosioms metų šventėms, mamos žino – daugiau laiko norisi skirti šeimai ir vaikams, dovanoti jiems stebuklingą laiką, belaukiant švenčių. Tačiau laiko turės užtekti ir šventiniams rūpesčiams. Ar galima viską suderinti? „Šis laikotarpis yra bene geriausias metas įtraukti vaikus į pasiruošimo Kalėdoms karuselę. Kartu gaminamas maistas ir saldžios dovanos švenčių laukimą vaikams pavers tikra pasaka, kurioje jie išmoks patys pasigaminti sveikesnių skanumynų ir atras švenčių prasmę“, – sako „Confetti“ įkūrėja Aneta J. Borkovska.

Kelerius metus sveikos mitybos principų vaikus mokanti Aneta J. Borkovska įsitikinusi: gaminant kartu, galima padėti vaikams pamilti sveikesnį maistą. Ji dalinasi praktiniais patarimais, kaip pasiruošimą šventėms paversti jaukiu ir prasmingu laiku su vaikais.

„Tačiau pirmiausiai patys tėvai turi atrasti maisto gaminimo drauge su vaiku prasmę. Nesunku suprasti, kodėl mamos, paskendusios pasiruošimo Kalėdoms sukūryje, ne visada noriai išleidžia mažuosius pagalbininkus į virtuvę – su jais ir darbas lėčiau vyksta, ir po to dažniausiai daugiau laiko prireikia susitvarkyti virtuvę. Tad siūlau pirmiausiai į tai pažvelgti iš kitos perspektyvos – šeima, kartu gamindama maistą šventėms ar saldžias dovanas, stiprina tarpusavio ryšį, parodo pasitikėjimą vaiko gebėjimais, puoselėja šeimos tradicijas. Man rodos, visa tai atperka miltais nubarstytas grindis“, – šypsosi darželiams sveiką maistą tiekiančios įmonės įkūrėja.

Retas vaikas atsisakys kepti sausainius

Ikimokyklinio amžiaus vaikai yra smalsesni, jie dažniau nori dirbti „suaugusiųjų darbus“, būti naudingi mamai ar tėčiui. Tad neretai keturmečiai-šešiamečiai patys veržiasi tai kiaušinių plakti, tai tešlą minkyti ar kočioti. O jeigu gauna dar ir sausainių formeles spausti..!

„Organizuodami vaikams kulinarines sveiko maisto dirbtuves, pastebėjome, kad mažieji labiausiai mėgsta gaminti konditerijos gaminius. Ir tegu! Mes, suaugusieji, tik pasirūpinkime, kad sausainiai, pyragėliai ar keksiukai būtų kuo natūralesni, su mažiau cukraus, be dirbtinių dažų ir riebių kremų. Štai varškės spurgas pabandykite kepti orkaitėje. Pagaminkite tešlą kaip varškėčiams, tik įpilkite šlakelį aliejaus. Šaukštu formuokite rutuliukus. Prie orkaitėje keptų spurgų pasiūlykite jogurto ir trintų uogų“, – sveikesniu varškės spurgų receptu dalinasi sveiko maisto vaikams propaguotoja.

Gamindami kartu su vaiku, nepamirškite pagirti jo pastangų, net jei sausainis išėjo ir kiek kreivas šleivas. Mažiesiems labai svarbu sulaukti įvertinimo – tai padidina jų motyvaciją ir

pakelia savivertę. Nekritikuokite vaiko, tegu gaminimas kartu jums abiems sukuria šventišką atmosferą.

Vaikas greičiau pamėgs tą maistą, kurį pats gamins

Mamos paruošti pyragėliai su daržovėmis nėra iš tolo neprilygs tiems, kuriems tešlą kočios, pyragėlių formas spaus, padės daržoves sumaišyti pats vaikas. O jei dar galės pyragėlių kraštus pirštukais užspausti, jie pretenduos tapti mėgstamiausiu šių švenčių patiekalu. Taisyklė paprasta: savo pagamintą maistą vaikai kur kas mieliau ragauja.

Gaminant su vaiku, A. J. Borkovska siūlo pasinaudoti maža gudrybe: į konditerijos gaminius dėkite mažiau cukraus nei įprastai – nuo mažens lavinsite vaikų skonio receptorius.

„Su vaiku gaminkite tik sveikus užkandžius, patiekalus, desertus. Parinkite tokius, kuriuose nėra ar yra labai mažai cukraus, riebalų, juose turėtų visiškai nebūti sintetinių priedų. Taip pat kuo daugiau pasakokite apie daržoves ir vaisius, kuriuos naudojate: kur jie auga, kas juos mėgsta, kuo naudingi organizmui. Padėkite vaikui suprasti, kodėl vieną ar kitą produktą naudinga valgyti, o kas yra mūsų sveikatos ir geros savijautos priešai. Kaip rodo mano patirtis, vaikams, kurie ne tik per šventes, bet ir kasdien gauna sveikesnį maistą, nereikia drausti kažko nevalgyti. Jiems riebus tortas per saldus ir neskanus. Taip nuo mažens formuojamas geras skonis ir sąmoningas vaikų pasirinkimas“, – pataria „Confetti“ vadovė.

A. J. Borkovska siūlo paieškoti vaikui patrauklių daržovių kombinacijų, mat dažnai tinkamai suporuotos daržovės mažiesiems kur kas patrauklesnės nei pavienės. Štai kubeliais pjaustyta virtų burokėlių ir morkų salota, gardinta smulkinta rukola, kepintomis saulėgrąžomis, šlakeliu mėgstamo aliejaus, žiupsneliu druskos ir papuošta špinatų lapais, daugelio vaikų mėgstamas ir šventėms puikiai tinkantis sveikas derinys.

Įtraukite vaiką visapusiškai – parodysite, kad pasitikite

„Jei gaminate saldžią dovaną, įtraukite vaiką ne tik į gaminimą, bet ir į jos pakavimą. Tai bus puiki proga supažindinti vaiką su tikrąja Kalėdinių dovanų prasme. Galite iškepti kartu kūčiukų ar imbierinių sausainių, sudėti į dėžutę, suvynioti į sviestinį popierių ir perrišti natūralaus pluošto virvele. Nupieškite nedidelę atvirutę, papuoškite eglės šakele. Viena dovanėlė, o kiek naujų potyrių vaikui: nuo sveikesnių sausainių kepimo iki šiltų žodžių patiems artimiausiems parinkimo“, – pasakoja A. J. Borkovska.

Atminkite, kad pasiruošimas šventėms vaikams gali būti dar reikšmingesnis nei pačios

šventės. O brangiausias jiems bus laikas, praleistas su mama ir tėčiu. Įtraukdami vaiką į prieššventinių rūpesčių verpetą, padedate jam suprasti Kalėdų prasmę, mokote vertinti įdėtas pastangas, kad šventė visiems teiktų džiaugsmo, stiprinate šeimos ryšį, kuriate šeimos tradicijas ir perduodate jau esamas.

Kulinarines dirbtuves vaikams organizuojanti A. J. Borkovska dalinasi vaikų pamėgtų sveikesnių imbierinių sausainių receptu. Juos lengva kepti su vaikais, puikiai tiks ir kaip dovana, ir kaip po eglutės paliktos lauktuvės Kalėdų seneliui. „Lėkštėje sukurkite su vaikais pasaką iš skirtingų formų sausainių ir palikite po eglutės. Neįsivaizduojate, kokia bus vaikų reakcija, ryte radus dovanas ir tuščią sausainių lėkštę su paliktais keliais trupiniais“, – mažo stebuklo vaikams idėja dalinasi moteris.

RECEPTAS. Saldi dovana: sveikesnė alternatyva įprastiems imbieriniams sausainiams

125 g speltos miltų

125 g avižų miltų (geriau, jeigu sumalsite patys, bus ne tokie smulkūs)

1 šaukštelis kepimo miltelių

50 g kokosų ar kito aliejaus

3 šaukštai rudojo cukraus arba medaus (galite pamaišyti per pusę)

2 kiaušiniai

2 šaukštai prieskonių meduoliams

2 šaukštai nutarkuotos apelsinų žievelės

žiupsnelis druskos

Sumaišykite visus ingredientus, tuomet tešlą padėkite 20 min. į šaldytuvą. Ištraukę formuokite norimų formų sausainius, kepkite apie 12 min. iki 170°C įkaitintoje orkaitėje. Jeigu norėsite papuošti glajumi, būtinai atvėsinkite ir tik tuomet pradėkite dekoru darbus. Jau paruoštą glajų galite nusipirkti parduotuvėje. Papuošti glajumi sausainiai tirps burnoje ir nukelts į stebuklingą Kalėdų pasaką.

IDĖJA: Iš tos pačios tešlos galite pagaminti kūčiukų, tik nepamirškite įdėti aguonų. Taip

Vaikai virtuvėje: kaip pasiruošimą šventėms paversti sveikos mitybos pamoka ir šventine šeimos tradicija + sveikesnių imbierinių sausainių receptas kepti su vaikais

sutaupysite laiko, kurį galėsite prasmingai ir jaukiai praleisti su vaikais. „Noriu palinkėti branginti ir džiaugtis kiekviena akimirka su tais, kuriuos mylime, – jos neįkainojamos“, – linki A. J. Borkovska.

