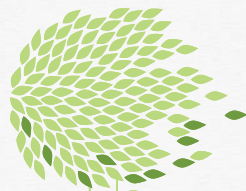


# Kā?



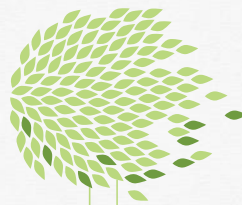
SVEIKOS MĪTĪBOS  
STANDARTAS

*Kada?*

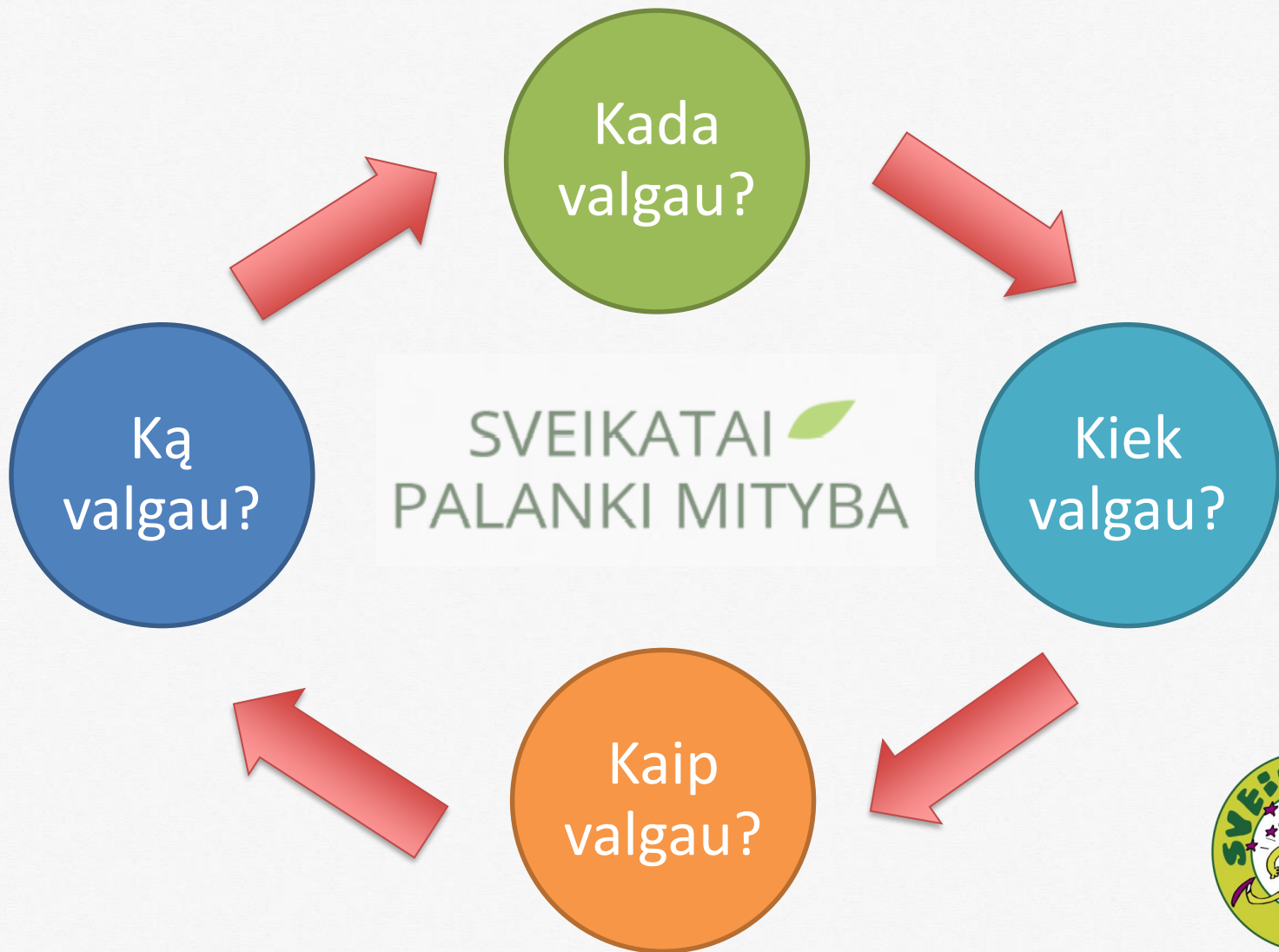
*Kiek?*

*Kaip valgome?*





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



# Ką valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## Valgyk įvairius maisto produktus

Riebalų

Vitaminų

Kasdien  
organizmas turi  
gauti apie 40  
įvairių maisto  
medžiagų:

Angliavandenių

Baltymų

Mineralinių  
medžiagų

Maisto pasirinkimo piramidė





## *Atmink, kad grūdiniai produktai – mitybos pagrindas*

- Šie produktai – tai energijos šaltinis. Juose yra ne tik angliavandenių, bet ir baltymų, maistinių skaidulų, kai kurių vitaminų ir mineralinių medžiagų.
- Kad mityba būtų vertingesnė, valgyk daugiau grūdų košių, iš visų grūdo dalių miltų pagamintą duoną, javinius ir makaronus, pirmenybę teik ne baltiems, o natūraliems ryžiams.



# Ką valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## *Liesi pieno produktai yra pagrindinis kalcio šaltinis*

- Pieno produktai – pienas, jogurtas, varškė, sūris, kefyras, pasukos – turi daug baltymų ir kalcio. Pasirinkęs be riebalų ar mažai riebalų turinčius pieno produktus sumažinsi kalorijas ir sočiųjų riebalų rūgščių kiekį, o naudingų medžiagų gausi tiek pat. Vyresniems vaikams, paaugliams bei suaugusiems rekomenduojama vartoti 2 stiklines pieno, kefyro ar pasukų arba iki 100 g varškės per dieną.



# Ką valgau?



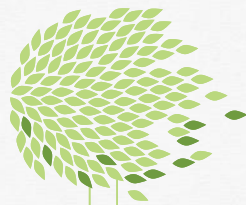
## Valgyk daugiau daržovių ir vaisių

- Bent 5 kartus per dieną valgyk įvairių daržovių ir vaisių. Rinkis šviežias ar šaldytas skirtingų spalvų daržoves. Stenkis valgyti sezoninius vaisius, uogas ir daržoves, kai jie pigiausi, o skonis – pats geriausias. Per dieną rekomenduojama suvalgyti per **400 g** vaisių ir daržovių (neskaitant bulvių).





# MĪSLĒS APIE DARŽOVES



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## ĮMINKIME MĮSLES

Šimtas lapų, šimtas  
polapių, patsai ant  
vienos kojos?

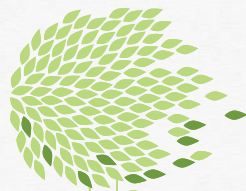






SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS





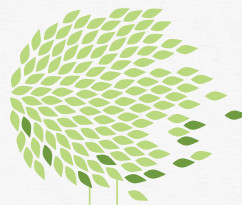
SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## ĪMINKIME MĪSLES

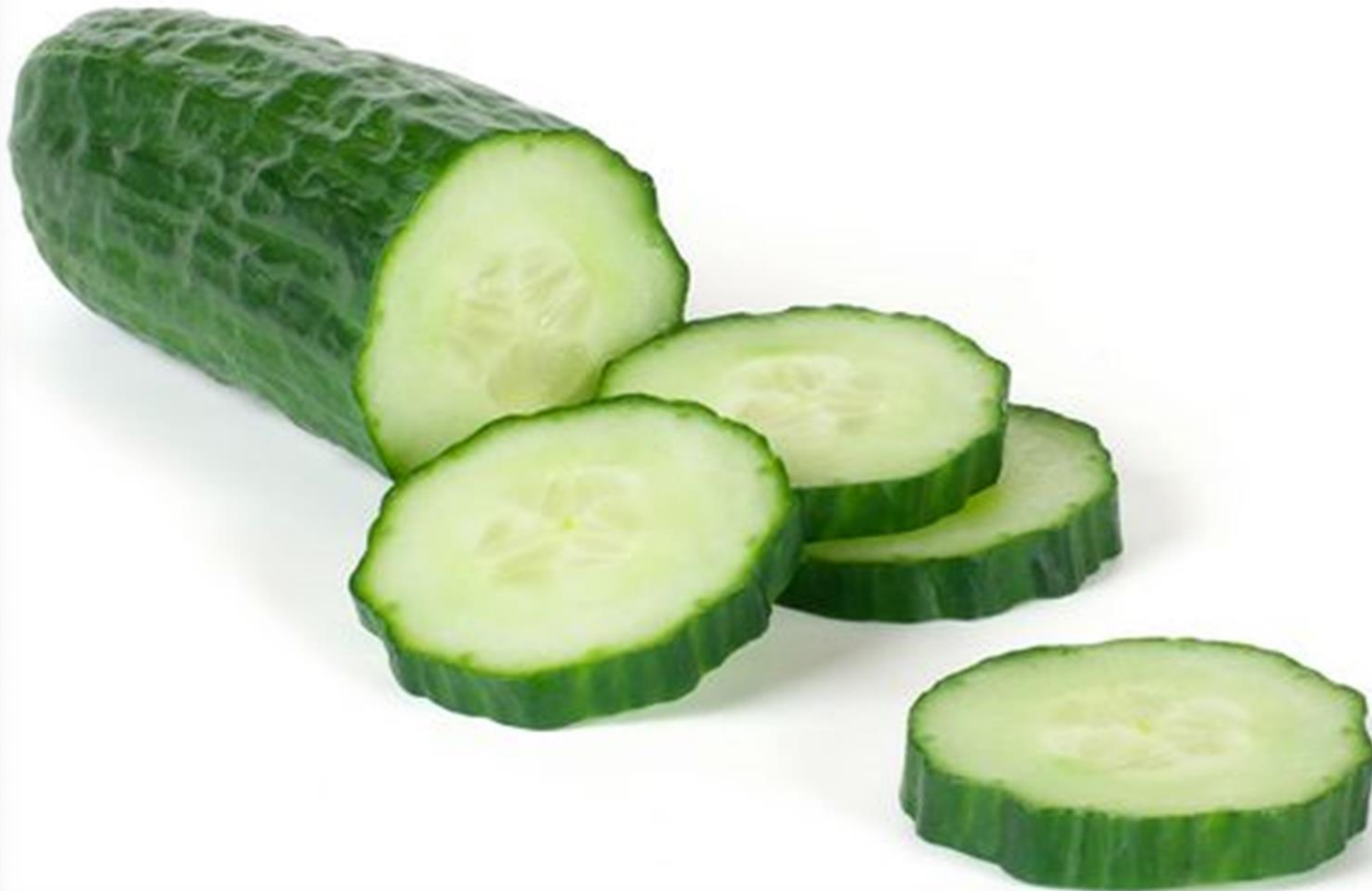
Šimtas lapu, šimtas  
polapiu, patsai ant  
vienos kojos?

Žalia žolė, bet ne  
žolė. Su uodega,  
bet ne pelė?





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## ĮMINKIME MĪSLES

Šimtas lapų, šimtas  
polapių, patsai ant  
vienos kojos?

Žalia žolė, bet ne  
žolė. Su uodega,  
bet ne pelė?

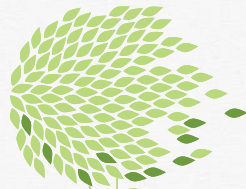


Raudonas gaidelis  
po žeme gieda?



SVEIKOS | MITYBOS  
STANDARTAS





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## ĮMINKIME MĮSLES



Šimtas lapų, šimtas  
polapių, patsai ant  
vienos kojos?

Žalia žolė, bet ne  
žolė. Su uodega,  
bet ne pelė?

Raudonas gaidelis  
po žeme gieda?

Ateina bobelė su  
devyniom  
skarelėm. Kas ją  
paliečia, tas gailiai  
verkia?





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



# Ką valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



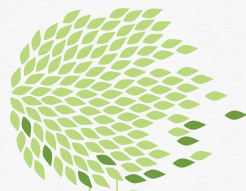
## Pirmenybę teik augaliniams riebalams

- Riebalai – svarbus energijos šaltinis, tačiau jie turi didesnę energinę vertę nei baltymai ar angliavandeniai. Valgant riebią maistą yra didesnė persivalgymo tikimybė. Dažnai riebalų, ypač gyvūninės kilmės, suvartojame per daug. Mažiau vartok maisto, kuriame daug sočiųjų ir trans riebalų rūgščių: sviesto, riebios mėsos, tortų, pyragaičių, sausainių, greitojo maisto.
- Stenkis vartoti maistą, kuriame gausu nesočiųjų riebalų rūgščių: žuvį, riešutus, avokadus, aliejų.





# Kada ir kiek valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



5 kartus per dieną:

- Pusryčiai – 25 proc.
- Priešpiečiai – 10 proc.
- Pietūs – 35 proc.
- Pavakariai – 10 proc.
- Vakarienė – 20 proc.

*Pusryčiai < 2 valandos po atsikėlimo;  
Vakarienė > 2 valandos iki miego.*





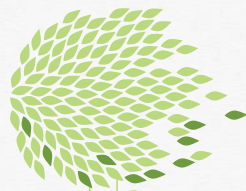
SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## *Pusryčiai*

- Košės;
- Kiaušiniai;
- Trintų vaisių kokteiliai;
- Šviežiai spaustos sultys;
- Nesaldinta arbata.



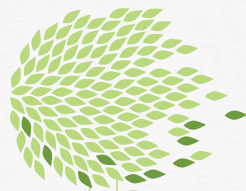


SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## *Priešpiečiai*

- Obuolys;
- Bananas;
- Kriaušė;
- Apelsinas;
- Kiti vaisiai.



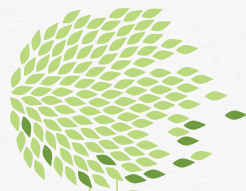


SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## Pietūs

- Žuvis;
- Makaronai;
- Ryžiai;
- Mėsa;
- Salotos;
- Keptos daržovės.



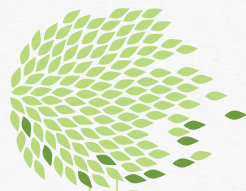


SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS

## *Pavakariai*

- Džiovininti vaisiai, riešutai;
- Jogurtas su šviežiomis uogomis;
- Varškė.





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## *Vakarienė*

- Trintų daržovių sriuba;
- Košė su pienu;
- Blynai/varškėčiai.





## Valgyk reguliariai ir pusryčiauk

- Mašinos, autobusai ir traukiniai negali judėti be kuro, o žmogus – be maisto suteikiamos energijos. Mūsų kūnui energija reikalinga visada – net tada, kai miegame. Pradėk savo dieną pusryčiais. Geriausiai tiks daug angliavandenių ir baltymų turintys produktai: košės, varškė, jogurtas, vaisiai, kiaušiniai.





## *Tinkamai pasirink užkandžius*

- Net jei valgai reguliariai, kartais būna taip, kad jautiesi alkanas, ypač pasportavęs. Užkandžiai padės numalšinti alkį, tačiau jie neturėtų būti vartojami vietoj valgio. Jei nori sveikai maitintis – išmok tinkamai pasirinkti užkandžius.
- Saldainiuose, pyragaičiuose ir kituose saldumynuose yra daug cukraus, bulvių traškučiuose – riebalų ir druskos.







## *Rinkis mažiau druskos turinčius maisto produktus*

- Kasdien rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 5 g druskos. Tai šiek tiek mažiau nei vienas arbatinis šaukštelis! Daugelis mūsų galvoja, kad nevartoja daug druskos, jeigu papildomai nededa jos į maistą. Neužmiršk, kad daug druskos gauni valgydamas jau pagamintą maistą: sūrį, dešrą, konservus, duoną ir net bulvių traškučius ar javainius.



# Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## *Ribok cukraus kiekį maisto produktuose*

- Tai tuščios kalorijos, neteikia organizmui vertingų medžiagų.
- PSO rekomenduoja, per dieną suvalgyti, ne daugiau 12 g. cukraus = 3 cukraus kubeliai.
- Didelė dalis suvartojamo cukraus yra „paslėpta“ perdirbtuose maisto produktuose, kurie nėra saldumynai.
- Pavyzdžiui, 1 valgomajame šaukšte kečupo yra apie 4 gramus (apytiksliai 1 arb. š.).



# Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## Valgyk tinkamo dydžio porcijas

- Sviestas → Per pirštą
- Mėsa → Delno dydžio
- Sūris → Per du pirštus
- Košė → Sauja kruopu
- Obuolys → Kumštis



# Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## Palaikyk mitybos balansą

- Jei suvalgei nesveiką produktą, kitą rinkis sveiką – daržovę/vaisių ir atstatyk mitybos balansą.



# Kaip valgau?



SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



## Labai svarbu laikytis valgymo kultūros

Svarbu:

- valgyti prie stalo ir susikoncentruoti į maistą;
- gerai sukramtyti maistą, taip palengvinti jo virškinimą;
- pasimėgauti maistu.



*1 kg kūno masė  
reikia išgerti 30 ml  
vandens*



*Vanduo nėra kava,  
arbata, gazuoti  
gėrimai*

## *Numalšink troškulį tinkamai*

- Vandens kasdien reikia išgerti 6–8 stiklines. Tau reikia vandens, nes jis reguliuoja kūno temperatūrą, padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius. Vanduo taip pat perneša deguonį į ląsteles, pašalina nereikalingas medžiagas.





SVEIKOS MITYBOS  
STANDARTAS



# *Taip pat svarbu būti aktyviems ir daug judēti*



# Ačiū už dėmesį!

Sekite mus ir domėkitės mūsų veikla:

- <https://www.facebook.com/Sveikatiada/>
- <http://sveikatiada.lt/>
- <https://www.facebook.com/sveikosmitybosstandartas/>
- <http://sveikosmitybosstandartas.lt/>

