

Sveikos mitybos pagrindai

Parengė:
Visuom. sv. spec. Diana
Užgalienė

Tinkama mityba –sveikatos pagrindas, nes sveikata priklauso nuo

- **paveldimumo –20 proc.**
 - **aplinkos užterštumo –20 proc.**
 - **medic. pagalbos –10 proc.**
 - **gyvenimo būdo –50 proc., iš kurio**
 - **80-90 proc. –mityba, maistas,**
 - **geriamasis vanduo**
-
- **Mityba turi atitikti vaikų amžiaus ypatumus ir sveikos mitybos principus ir taisykles**

Vaikams rekomenduojami maistinių medžiagų ir energijos kiekiai priklauso

- Nuo amžiaus
- Nuo 11 metų –ir nuo lyties
- Nuo 11 metų berniukams reikia daugiau energijos
- *Sportuojantiems paaugliams, nepriklausomai nuo lyties reikia daugiau energinių medžiagų*

Turi būti teisingas maisto produktų išdėstymas dienos bėgyje

- I dienos pusėje–produktai, turintys daugiau baltymų,riebalų
- II dienos pusėje→daržovių, vaisių, pieno produktų
- ❖ Kiekvieną dieną- daržovės (mišrainės), vaisiai, sultys, pienoproduktai, augaliniai aliejai, duona, mėsa
- ❖ Nekiekvieną dieną žuvis,kiaušiniai,grietinė,sūris

Rekomenduojama

∞ 1k./dieną–košės

∞ Nemažiau 2-4k./dieną-daržovės ir jų patiekalai

∞ Pieno produktų (ne vien pieno)–apie 500g/dieną

∞ Tą patį patiekalą reiktų duoti nedažniau kaip kas 6-10 dienų

∞ Garnyrai kaitaliojami kasdien

∞ Per vieną maitinimą nebūtų duodami labai panašūs patiekalai, pvz. skirtingų kruopų košės

500 g pieno (2,5 proc. riebiausis) yra

- Baltymų –17 g
- Riebiųjų –12,5 g
- Angliavandenių –24 g
- Kalcio –600 mg (80 proc. RPN)
- Fosforo –460 mg (30 proc. RPN)
- Vit. A –150 µg (20 proc. RPN)
- Vit. B2–0,85 mg (55 proc. RPN)
- Vit. B6–0,25 mg
- Vit. B12–2 µg (65 proc. RPN)

Sveikos mitybos principai

- **Nuosaikumas** (Svarbu žinoti, kad net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai)
- **Ivairumas** (Su maistu būtina gauti apie 40 maisto medžiagų. Nė vienas maisto produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų. Jos gaunamos valgant įvairų maistą. Vartojant ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus bus patenkinami organizmo poreikiai šioms medžiagoms)
- **Subalansuotumas** (Mitybos subalansavimas -tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis bei optimalus energijos kiekis maisto produktuose. Maisto medžiagų poreikis priklauso nuo žmogaus amžiaus, lyties, atliekamo darbo sunkumo).

MITYBOS REŽIMAS

VALGANT 4 KARTUS

- Pusryčiai –25 proc.
- Pietūs –35 proc.
- Pavakariai (priešpiečiai) –15 proc.
- Vakarienė -25proc.

VALGANT 3 KARTUS

- Pusryčiai –30 proc.
- Pietūs –40 proc.
- Vakarienė –25-30 proc

Valgyti kiek galima įvairesnį maistą

- Valgant kuo įvairesnį maistą, bus mažesnė tikimybė, kad kai kurių reikalingų medžiagų pritrūks vaiko organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų
- **MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖS** modelis **parodo**, kokią dalį paros maisto racione turi sudaryti viena ar kita maisto produktų grupė



Per mažas šviežių daržovių ir vaisių vartojimas kelia šių medžiagų stygiaus riziką

- Vitaminų,
- Mineralinių medžiagų,
- Ypač antioksidaciniu poveikiu pasižyminčių vitaminų ir mineralinių medžiagų (karotenoidų, vitaminų C ir E, kalio, magnio)
- Skaidulinių medžiagų

Visa tai sąlygoja imuninės sistemos nusilpimą

Riebią mėsą ir mėsos produktus keisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa



- Šie produktai aprūpina organizmą baltymais ir geležimi.
- ■Įrodyta:
 - ⌘ Per didelis riebalų kiekis paros maisto racione, ypač gyvūninės kilmės, didina antsvorio riziką
 - ⌘ Polinesočiosios riebalų rūgštys mažina širdies ir kraujagyslių ligų plitimą

Valgyti kuo daugiau įvairių, dažniau šviežių, vietinių daržovių ir vaisių, uogų

- Gaunama daug vitaminų, mineralų, skaidulinių medžiagų, antioksidantų, medžiagų, saugančių nuo ligų. Ankštinės daržovės gali papildyti geležies atsargas. Žalios lapinės daržovės taip pat turi Fe. (> gausia mėsa)
- Gaminant daržovių ir vaisių patiekalus, **reikėtų dėti kuo mažiau riebalų, druskos, cukraus.**



Per mažas šviežių daržovių ir vaisių vartojimas kelia šių medžiagų stygiaus riziką

- Vitaminų,
- Mineralinių medžiagų,
- Ypač antioksidaciniu poveikiu pasižyminčių vitaminų ir mineralinių medžiagų (karotenoidų, vitaminų C ir E, kalio, magnio)
- Skaidulinių medžiagų

Visa tai sąlygoja imuninės sistemos nusilpimą

“NEMATOMAS” cukrus

○ Maisto produktas	Kiekis	Cukraus
○ Koka Kola	180 ml	17,5 g
○ Pyragaitis	1 vnt.	25 g
○ Šokolado plytelė	42 g	12,5 g
○ Karamelė	1 pak.	25 g
○ Tortas	nedid. gab.	30 g

Vartoti kuo mažiau druskos

- Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant ir gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais bei duona, t.b. ne > nei arbatinis šaukštelis (5-6 g)
- ■ Vartoti druską su jodu



Išlaikyti normalų kūno svorį

(KMI –20-25),

kasdien aktyviai judėti

KMI –svoris (kg) padalintas iš ūgio m²



Jaunimo mitybos problemos:

- Vartoja per mažai daržovių
- Nevalgo pusryčių (virš 40 proc. mokinių)
- Nesilaiko mitybos režimo
- Užkandžiauja saldžiai ir riebiai –saldainiai, šokoladas, bandelės, bulvių traškučiai, kt.
- ■Mėgsta greitai pagamintą maistą: dešreles, žuvies pirštelius, picą, kt.
- ■Geria daug gėrimų su saldikliais, sintetiniais dažikliais

PSO ir ES mitybos specialistai skatina:

- ✓ sveikos mitybos ĮGŪDŽIUS FORMAVIMAS.
- ✓ PASIRINKTI MAISTO PRODUKTUS, kurių vartojimas atitiktų sveikos mitybos reikalavimus.
- ✓ VARTOTI KUO DAUGIAU šviežių daržovių, vaisių, vaisių sulčių, grūdinių produktų, neriebių, nesūrių, su kuo mažesniu cukraus kiekiu produktų