



# Europos sveikos mitybos diena



© Raminta Bogušienė, 2016 11 08

**Sveika mityba – viena aktualiausių bei labiausiai plėtojamų temų ir ypatingai artėjant lapkričio 8 d., kai minima Europos sveikos mitybos diena. Šią dieną skatinama atkreipti dėmesį į mitybą, nuo kurios priklauso ne tik gera savijauta, bet ir sveikata. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) mitybą priskiria prie vieno iš pagrindinių faktorių įtakančių sveikatą.**

# Gaminkime su meile

## Sveikatai palankūs avižiniai sausainiai

**6 Bananai**  
**0,5 kg Viso grūdo avižiniai dribsniai**  
**5 šaukštai Ypač tyro alyvuogių aliejaus (tinkamo kepimui)**

1. Gerai išmaišykite ir palikite 15 min. Formuokite apvalius blynelius ir dėkite į kepimo popierumi išklotą skardą.
2. Kepkite iki 170 °C įkaitintoje orkaitėje maždaug 20 min, kol gražiai pagels.



2016 11 08

Raminta Bogušienė

## Sveikatai palanki vaikų mityba



**Kai vaikas gauna reguliariai visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų ir tokiais kiekiais, kurie geriausiai patenkina jo organizmo poreikius, vaikas auga sveikas ir laimingas**

Vaikučiai, kodėl sveika mityba yra svarbu?

Tokie mitybos įpročiai jums suteikia: energijos, augate dideli, stiprūs, laimingi ir sveiki!

SVEIKATAI PALANKI MITYBA

Ką valgau?

Kiek valgau?

Kaip valgau?

Raminta Bogušienė 2016 11 08

Mityboje svarbu išsirinkti sveikatai palankius maisto produktus (ką valgyti), bet nemažiau svarbu ir laikytis visų mitybos principų (kaip valgyti), valgyti lėtai prie stalo ir tada suvalgysite tiek kiek reikia Jūsų organizmui.



## Vaikučiai, kiek kartų per dieną valgote?

1,2,3...

Norite išlikti nuolat energingi, vikrūs ir neturėti antsvorio būtina sąlyga – reguliarus valgymas!



2016 11 08

Raminta Bogušienė

Kad gerai jaustumėtės, kad nepritrūktumėte energijos ir augtumėte dideli labai svarbu valgyti reguliariai (nepraleisti valgymų).

Džiaugiamės, kad darželyje Jūs valgote pusryčius, priešpiečius, pietus, pavakarius tuo pačiu metu. Patarkite savo tėveliams, kad namuose laikytųsi taip pat valgymų režimo ir valgytų reguliariai, tuo pačiu metu! Valgome ne rečiau kaip, kas 3,5 val. Praleidus valgymą, sekantį kartą suvalgoma daugiau ir visas pajėgas organizmas siunčia maisto virškinimui, prarandama jėgos.



Pirkinių krepšys, šaldytuvas, lėkštė turi būti spalvota, nes kiekviena maisto produkto spalva turi skirtingų maistinių medžiagų ir tik jų įvairumas papildys organizmo poreikius 100 proc. Ypač vertinga žalia spalva!!! Lapinės salotos.

Pavyzdys su skirtingais miltais, galima valgyti blynelius kiekviena diena, bet iš skirtingų miltų ir patiekta su šviežiomis uogomis ir vaisiais, ar sūraus skonio blyneliai su daržovėmis.

Rytais košė, bet kiekvieną rytą skirtingos.

Augaliniai baltymai ir gyvūniniai (2 kart mėsa, 1 kart žuvis, 2 daržovės+ankštinės kutūros)

Pavyzdyje paminėti darželiai, kad daug bulvinių ir miltinių patiekalų, jie skirtingi, bet bulvės ir miltai tie patys.

Kasdien būtina gauti 40 maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. **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.**

**Mažesnė tikimybė, kad kai kurių medžiagų trūks organizmui ir dėl to atsiras sveikatos sutrikimų.**

Išbandykite kiekvieną savaitę vis ką nors nauja.



**Vaikučiai, Jūs turite įgimtą saikingumo ir alkio jausmą! Nepraraskite jo! Jei jaučiatės alkani – valgykite, jei jaučiatės sotūs – baikite valgyti.**



Net ir obuolys, jeigu jo valgoma per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.

2016 11 08

Raminta Bogušienė

Kodėl? Net ir obuolių persivalgymas nėra sveikatai palankus, pūs pilvą ir pan. Blogiau persivalgyti, nei pavalgyti mažiau. Valgydami reguliariai, neperalksite ir nereikės užkandžiauti! O tuomet ir daržovė bus mėgstamas maistas, o ne valgomas iš to, kad reikia.

*Iš Vydūno knygos "Sveikata. Jaunumas. Grožė"*

Viskas labai paprasta – valgyti reikia ne tada, kada reikia, o tada, kada nori. Ne tai, ką siūlo, o tai, ko nori tavo organizmas. Ne tiek, kiek nori kiti, bet tiek, kiek reikia tau, kad gyventum sveikai.



## Pagrindinių sveikatos šaltinių atpažinimas ir ragavimas **DARŽOVĖS, ŽALUMYNAI, VAISIAI**



2016 11 08

Raminta Bogušienė

po 3 vaikučius iš kiekvienos komandos (2 komandos) | norintys spėlionės žaidime dalyvauti ir turi atspėti kiekvienas po 1 vaisių ar daržovę. Po 3 daržovės + 3 vaisiai atpažinimas užrištomis akimis, kas tai? O paskui atsidedama supjaustymui ir degustacijai





## Daugiau augalinio maisto, daugiau daržovių

Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja 5 kartus, minimaliai 400 g per parą, geriausia 600 g šviežių daržovių, vaisių, uogų, žalumynų.

**Kiek daržovių yra 400 gramų?**



Turi susverti ir sudėti į lėkštę. Tai atitinka penkias vaisių ir daržovių porcijas (po 80 g) kasdien, kai pavyzdžiui vidutinis vienas obuolys sveria apie 160 g, morka apie 160 g, pusę avokado be kauliuko apie 80 g – tai jau bus 400 g per dieną, o jei dar vienas bananas apie 200 g – tai 600 g sudarys dienos racioną, tai jau daugiau nei minimali dienos norma pagal PSO rekomendacijas.



Kiek šviežių  
daržovių ir  
vaisių?



5 kart per dieną valgykite daržoves  
ir vaisius!

Kiekvieną dieną paragaukite vis  
naują daržovę, žalumyną, vaisių ar  
uogą!

Jei suvalgėte "Nesveikatos šaltinį",  
kitą valgymą rinkitės – "Sveikatos  
šaltinį" Jums netruks nei vitaminų,  
nei mineralų!

***Jūsų sveikatos šaltinis***

2016 11 08 Raminta Bogušienė



Tavo energijos  
šaltinis



Kelis kartus per dieną valgyti **viso grūdo** duonos, kruopų, makaronų, ankštinių kultūrų, nes:

- ilgiau išliksite sotūs, dėl esančių maistinių skaidulų;
- daugiau gausite vitaminų, mineralinių medžiagų.

2016 11 08

Raminta Bogušienė



## Kaip bandelė atkeliauja ant Jūsų stalo?



Pasėjami, užauginami javai



Nukuliami laukai



Grūdai valomi, džiovinami, malami



2016 11 08

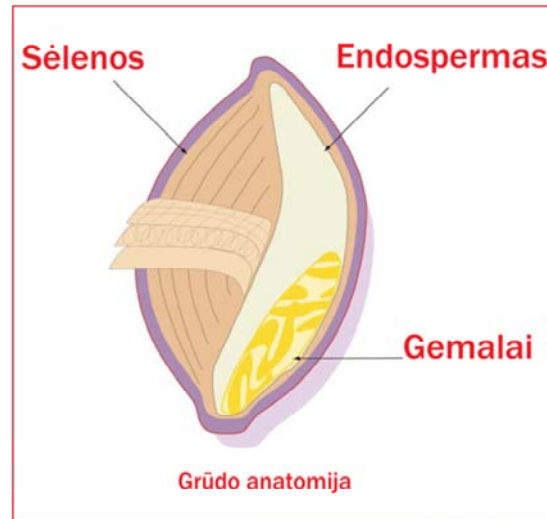


Raminta Bogušienė



Duoti palyginimui vizualinį pavyzdį balti miltai ir viso grūdo. Baltų miltų gaminys (batonas, bandelė ir pan.) ir viso grūdo gaminys (visagrūdė duona, blynai ir pan.) Ir perteikti, kad su pilnaverčių grūdų gaminiu gauname ne tik daugiau sakidulinių medžiagų reikalingų gerai virškinimo sistemai palaikyti, bet visus grūde esančius vitaminus ir mineralines medžiagas gauname kartu.

## Iš ko sudarytas visas grūdas?



2016 11 08

Raminta Bogušienė

Trys sudedamosios dalys, o aukščiausios rūšies miltuose, kuriuos dažniausiai sutinkame patiekaluose yra tik endosperma, todėl virškinimo procesas dažnai sutrinka. Gamta sukūrė grūdą iš trijų dalių, tai ir rinkimės pilnaverčius grūdus. Išsaugotos skaidulinės medžiagos, vitaminai ir mineralinės medžiagos!  
Ilgiau išliksite sotūs ir energingi!





**Kuo  
skiriasi?**

**Ką reikia  
valgyti  
dažniau?**

2016 11 08

Raminta Bogušienė

## Pagrindinių sveikatos šaltinių atpažinimas **GRŪDAI**



2016 11 08

Raminta Bogušienė

po 3 vaikučius iš kiekvienos komandos (2 komandos) | norintys spėlionės žaidime dalyvauti ir turi atspėti kiekvienas po 1 grūdinę kultūrą. Po 3 ankštines + 3 grūdines kultūras atpažinimas užrištomis akimis, kas tai?





125 g - indelis  
19 gramų cukrų

O gal javainių batonėliai?



2 bandelės su varške  
19 gramų cukrų



38 g cukrų,  
pridėtinio  
cukraus apie  
25 g

**5g/100 g pridėtinio cukraus, PSO  
sumažino nuo 10 iki 5 proc.**

2016 11 08

Raminta Bogušienė

Jogurto indelis 125 g

**Vaikams rekomenduojama 12 g, jau viršyta tris kartus**

**Teko susidurti su jogurtu, kai gamintojai sumažino cukraus kiekį ir vaikai nevalė, parengė toki produktą darželiams ir mokykloms, po poros savaitių gryzo prie įprasto cukraus kiekio**



### *Ar reikalingas organizmui valgomasis cukrus?*

NE.  
Valgykite  
retai, tai  
nėra  
sveikatos  
šaltinis

- neduoda organizmui vertingų medžiagų,
- nevalgote tuomet sveikatai palankių produktų,
- atimama iš organizmo mineralines medžiagas, mikroelementus ir vitaminus,
- Ardo imuninę sistemą, dažniau sergate.

2016 11 08

Raminta Bogušienė



## Cukrus yra visur...

- Konditeriniai gaminiai (saldainiai, sausainiai, tortai, pyragai...)
- Gėrimai
- Duona
- Mėsos ir žuvies gaminiai
- Padažai
- Kiti patiekalai

Raminta Bogušienė



## Kiek guminukų pakelyje yra cukraus kubelių?



### SUDEDAMOSIOS DALYS

Glikozės sirupas, cukrus, stingdinamoji medžiaga (želatina), dekstrozė, vaisių sultys iš vaisių sulčių koncentrato (obuolių, braškių, aviečių, apelsinų, citrinų), rūgštingumą reguliuojanti medžiaga (citrinų rūgštis), vaisių ir augalų koncentratai (dilgėlių, obuolių, špinatų, kivių, apelsinų, šėvamedžio uogų, citrinų, mangų, valgomųjų pasiflorų, juodųjų serbentų, aronijų, vynuogių), glajinės medžiagos (baltas ir geltonas bičių vaškas, karnauba vaškas), šėvamedžio uogų ekstraktai, saldžiųjų ceratonijų vaisių ekstraktai, invertuoto cukraus sirupas.

### MAISTO PRIEDAI

E330, E903, E901,



2016 11 08

Raminta Bogušienė

Paskaitykite sudėti ir paklauskite, ar yra sudėtinių dalių be kurių vaikučiai negalėtų augti sveiki ir laimingi? O toliau cukraus kubelius sudeda komanda. Cukraus kubelis sveria 2 g, saukstelis cukraus 5 g.



## Tai ne kalcio šaltinis, o cukraus šaltinis!

28,8 g cukrų/ 100 g



2016 11 08

ENERGINĖ VERTE	RIEBALAI	ANGLIA-VANDENIAI	CUKRAI	BALTYMAI	DRUSKA
155 Kcal 651 kJ	3,6 g	15,3 g	14,6 g	9,9 g	0,09 g
7,8%	18%	5,7%	16,2%	19,8%	3,8%

Raminta Bogušienė

„Palyginimui, ekologiškas ir įprastinis saldintas jogurtas, kuris sveikatai palankiau? Jeigu pagrindinė sudedamoji dalis pasterizuotas, homogenizuotas, dezodoruotas – pienas, o antra sudedamoji dalis rafinuotas cukrus, vienu atveju tai ekologiškos žaliavos kitu atveju įprastinės, o kas lieka iš jų ekologiškumo po perdirbimo, pridėjus tiek cukraus, kad bendras cukrų kiekis daugiau nei 15 g šimte gramų produkto, ar tai sveikatai palanku? Nekalbama apie cukraus rafinavimą ar pieno pasterizavimą. Gal ateityje vietoj ekologiško pieno bus dedami vien ekologiški pieno milteliai, juk teisės aktai nedraudžia. Blogiausia tai, kad rūpi atitikimas teisės aktams, sertifikato gavimas, pardavimai. Juk be cukraus neperka, juk vaikai nevalgo, o ką rekomenduoja sveikatos specialistai nesvarbu. Vieni rekomenduoja, kiti negirdi, o gal girdėti nepalanku? Kur dar jogurto tinkamumo vartoti terminas, kuris gali būti ilgesnis nei mėnesis? Suprantama, ekologiškų produktų teisės aktai nėra pažeisti, bet gana vilioti vartotojus su žaliomis pakuotėmis, skraidančiais žaliais lapeliais ir gamtos vaizdas, kai gamtos tiek pat, kiek Niujorko centrinėje gatvėje“,



**Ir nesistebėkime,**



## **kad bananas mums nebeatrodo saldus**



**Džiovinti vaisiai/ cukatai/ imbieras  
„Natūralūs“ maisto produktai  
Angliavandeniai 45-60 proc., iš jų cukrūs ne  
daugiau 10 proc.**

2016 11 08

Raminta Bogušienė

**Vaikui iki 1 metų davus paragauti gausiai rafinuoto cukraus pripildytų gaminių jis greičiausiai jo nevalgytų, skonio receptoriams pasirodytų per intensyvus skonis, tačiau jei duotume kasdien, įprastų ir tuomet bananas jau nebūtų saldus ir siūlant pasirinkti, pavyzdžiui, saldų sveikatai nepalankų konditerinį ar bananą, rinktusį nepalankų sveikatai variantą. Ar gi tai ne narkotinė medžiaga?**

Kaip vienas garsus maisto srities žurnalistas nuolat savo publikacijose rašo: „dėl skonio nesiginčijama“, taip, tikrai nesiginčijama su tais, kurie jo neturi. Senosios kartos atstovai dažniausiai skonį supranta, kai patiekale jaučiamas vien druskos, cukraus, riebalų ar kitokių priedų „skonis“.



## „Nesveikatos šaltinių“ atpažinimas

- Šviežias ir kokybiškas (vizualinis vertinimas)?
- Ar ilgas sudedamųjų dalių sąrašas?
- Kokia pirma sudedamoji dalis?
- Kokie riebalai?
- Kokie maisto priedai?
- Cukrus, druska, skaidulinės medžiagos
- Degustavimas



2016 11 08

Raminta Bogušienė

„Natūralus“ gali būti mineralinis vanduo, natūralios kvapiosios medžiagos, vaisių ir uogų vynas, iš kart pamelštas pienas arba pieno gaminiai kaip natūralus jogurtas, kuriame nėra pridėta papildomų ingredientų, nėra normalizuotas t.y. riebumas ir kitos maistinės medžiagos išlikusios galutiniame produkte ir nuolat kinta priklausomai nuo žaliavinio pieno.



**Cukrų galite ir išgerti!**

Kiek sudaro vanduo Jūsų organizme?  
20% 40% **70**%?

Kiek sveriate?  
20 kg?  
1 kg kūno masės/30 ml vandens

*Gerškite vandenį!*  
Iš kranų bėgantis vanduo puikus pasirinkimas

Bet reikia atsižvelgti į:

- sezoną (vasara, žiema);
- kiek vartojama cukraus, druskos;
- kaip riebiai valgoma;

Vanduo nėra sultys, gazuoti gėrimai, kompotai;

Kai norite atsigerti, geriausias pasirinkimas vanduo arba arbata be cukraus!

2016 11 08

Raminta Bogušienė

Vanduo padeda virškinti. Visam organizmui padeda augti ir atsinaujinti. Dėl vandens mūsų oda yra švelni ir lygi. Labai svarbus sąnariams (Jūsų keliams ir rankytėms!)

## Kiek skardinėje Coca-cola yra cukraus kubelių?



100 ml gėrimo, nors vaikų maitinime rekomenduojama ne daugiau 5 g



### SUDEDAMOSIOS DALYS

Anglies dioksido (CO<sub>2</sub>) prisotintas vanduo, cukrus, kofeinas, rūgštingumą reguliuojanti medžiaga fosforo rūgštis, dažiklis karamelė E150d, natūralūs prieskoniai bei kvapikliai.

2016 11 08

Raminta Bogušienė

Prie limonado stiklinė su cukraus kubeliais, prie vandens tuščia stiklinė. Ir pasakoma, kad vaikučiui rekomenduojama PSO ne daugiau 6 kubeliai pridėtinio cukraus, o iš limonado gaunate net 22 kubelius pridėtinio cukraus. Visuomet atsigerti rinkitės vandenį, o saldūs gėrimai tai desertas, o ne atsigėrimas.

## O kiek rekomenduoja Pasaulio sveikatos organizacija Jums suvalgyti?

- Ne daugiau 12 g per dieną (apie 6 cukraus kubelius)

**DAŽNIAU RINKITĖS:**



- Kiek Jums kubelių cukraus galima suvartoti kasdien?
- Kodėl cukrus žalingas Jūsų organizmui?
- Kuo Jums cukrų galima pakeisti?



*“Nesveikatos šaltiniai” – švenčių proga ir retai;  
“Sveikatos šaltiniai” – kasdieniniai įpročiai.*

Raminta Bogušienė

2016 11 08

## Ko **neturėtų** būti lėkštėje?



### **Daug cukraus, druskos, mažai skaidulinių medžiagų, daug nekokybiškų riebalų**

- rūkytų, sūdytų, konservuotų mėsos ir žuvies produktų
- daug cukraus (daugiau nei 5g/100 g) ar druskos (daugiau nei 1 g/100 g) turinčių pieno produktų (varškės sūreliai, fermentiniai sūriai)
- bulvinių, kukurūzinių ar kitokių traškučių, kurie kepami aliejuje, turi daug druskos, cukraus, skonio stipriklių
- riebaluose virtų, skrudintų ar spragintų gaminių
- saldinių, konditerijos gaminių
- saldžių gėrimų, kompotų, saldintos arbatos
- gazuotų, energetinių, pagamintų iš kavamedžio pupelių gėrimų, kisieliaus
- maisto, kuriame yra: saldikliai, dažikliai, skonio ir kvapo stiprikliai, konservantai, "iš dalies hidrinti" ar "visiškai hidrinti riebalai"
- Cukruotų džiovintų vaisių, kurie papildomi ir sieros dioksidu

## Kas turėtų būti lėkštėje?



### Mažai cukraus, druskos, daug skaidulinių medžiagų, kokybiški riebalai

- šviežios, raugintos, virtos daržovės ir žalumynai bei iš jų pagaminti produktai (keksiukai, sūtinukai, paplotėliai)
- grūdinių ar ankštinių kultūrų produktai (duona, keksiukai, sausainiai)
- riešutai, sėklos ir praturtintos vertingomis medžiagomis (dž. morkų ir pan. milteliai, islandinio šalavijo, kanapių ar linų sėmenų sėklos, bičių produktai ir t.t.)
- švieži bei kokybiški džiovinti vaisiai ir uogos
- geriamasis vanduo, žiemos metu – žolelių arbata
- daržovių ar vaisių kokteiliai, tyrėlės
- rauginti pieno produktai
- šviežia mėsa, žuvis, kiaušiniai





# Kaip atprasti nuo prasto maisto?



Žinojimas  
Pajautimas vidumi

**Maitinimas tai ne taisyklės, tai kasdieniniai džiaugsmingi įpročiai ir kartais juos sulaužius, nieko blogo nenutiks!!!**



2016 11 08

Raminta Bogušienė

Juk obuolys iš sodo yra tiesiog obuolys, o saldainių pakuotės parduotuvėse itin traukia akį ir žadina apetitą.





# Pasportuokime! Pritūpimai gerina pusiausvyrą! Skačiuojame iki 10.



2016 11 08

Raminta Bogušienė



**Valgome tik prie stalo**



**Valgome lėtai**

2016 11 08

Raminta Bogušienė

Valgant prie stalo susikoncentruojamą į maistą, jaučiame kada esame sotūs, nepersivalgome. Valgant lėtai jaučiame, ką valgome, jaučiame maisto skonius ir jų naudą mūsų organizmui, valgant greitai patenkiname tik sotumo jausmą ir neretai persivalgome, nes nejaučiame saiko ir virškinimas trunka, kurį laiką, o suvalgius greitai jaučiamės nepasisotinę, nes dar nespėjo norganizmas suvirškinti maisto medžiagų ir pajauti energijos antplūdžio. Mes džiaugiamės, kad kiekvieno valgymo metu Jūs, vaikučiai, sėdite prie švaraus stalo.

Sėdėjimas prie stalo Jums leidžia susikoncentruoti į tai ką Jūs valgote ir gerai sukramtyti bei mėgautis maistu!



**Mėgaujamės maistu**



**Maistą gerai sukramtome**

2016 11 08 Raminta Bogušienė

Valgant lėtai, neskubant, maistas gerai sukramtomas, o kadangi virškinimo pradžia burnoje, tai maistą geriau organizmas suvirškina ir pasisavina vitaminus bei mineralus. Jaučiamės sotūs ir laimingi.

## Lenta, kurioje vaikai įvertina maistą



**Paklausk savęs, ar skanu? Kaip jautiesi?  
Stebėk save!**

2016 11 08

Raminta Bogušienė



## *BŪKITE SVEIKI IR LAIMINGI!*



2016 11 08

Raminta Bogušienė