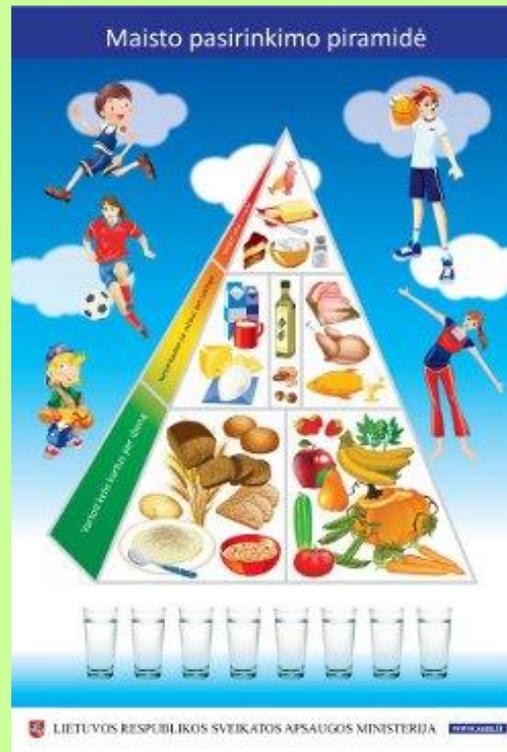


Mityba ir fizinis aktyvumas



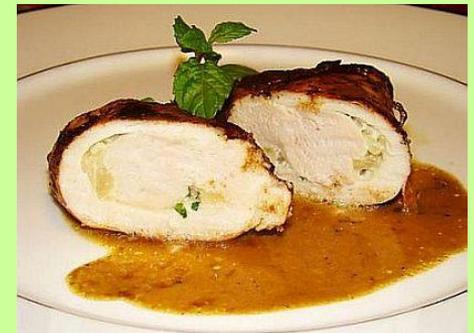
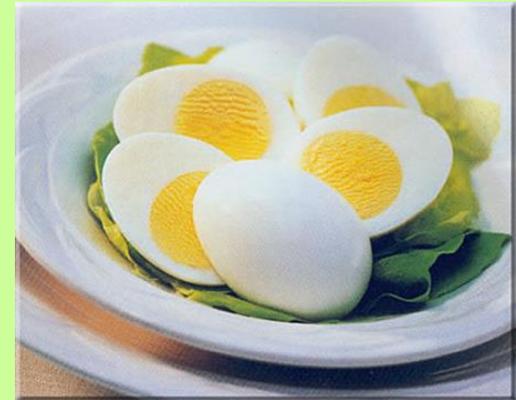
Kodėl svarbu sveikai maitintis?

- Sveikai maitintis turime, kad galėtume **augti, turėtume energijos** žaisti ir mokytis bei tam, kad **gautume** įvairių **vitaminų ir mineralinių medžiagų**, kurios būtinos norint turėti sveikus dantukus, kaulus, sveiką odą.
- Su maistu mes gauname įvairių medžiagų. Pagrindinės maisto medžiagos yra **baltymai, angliavandeniai, riebalai**;



Baltymai

- Pagrindinė statybinė organizmo medžiaga;
- Vertingiausias yra kiaušinio baltymas;
- Daug baltymų yra piene, sūryje, mėsoje, žuvyje.



Angliavandeniai

- Pagrindinis energijos šaltinis;
- ***Monosacharidų*** daug vaisiuose, daržovėse, meduje.
- ***Disacharidų*** gausu piene.
- ***Polisacharidų*** yra bulvėse, ryžiuose, duonoje, miltiniuose patiekaluose.



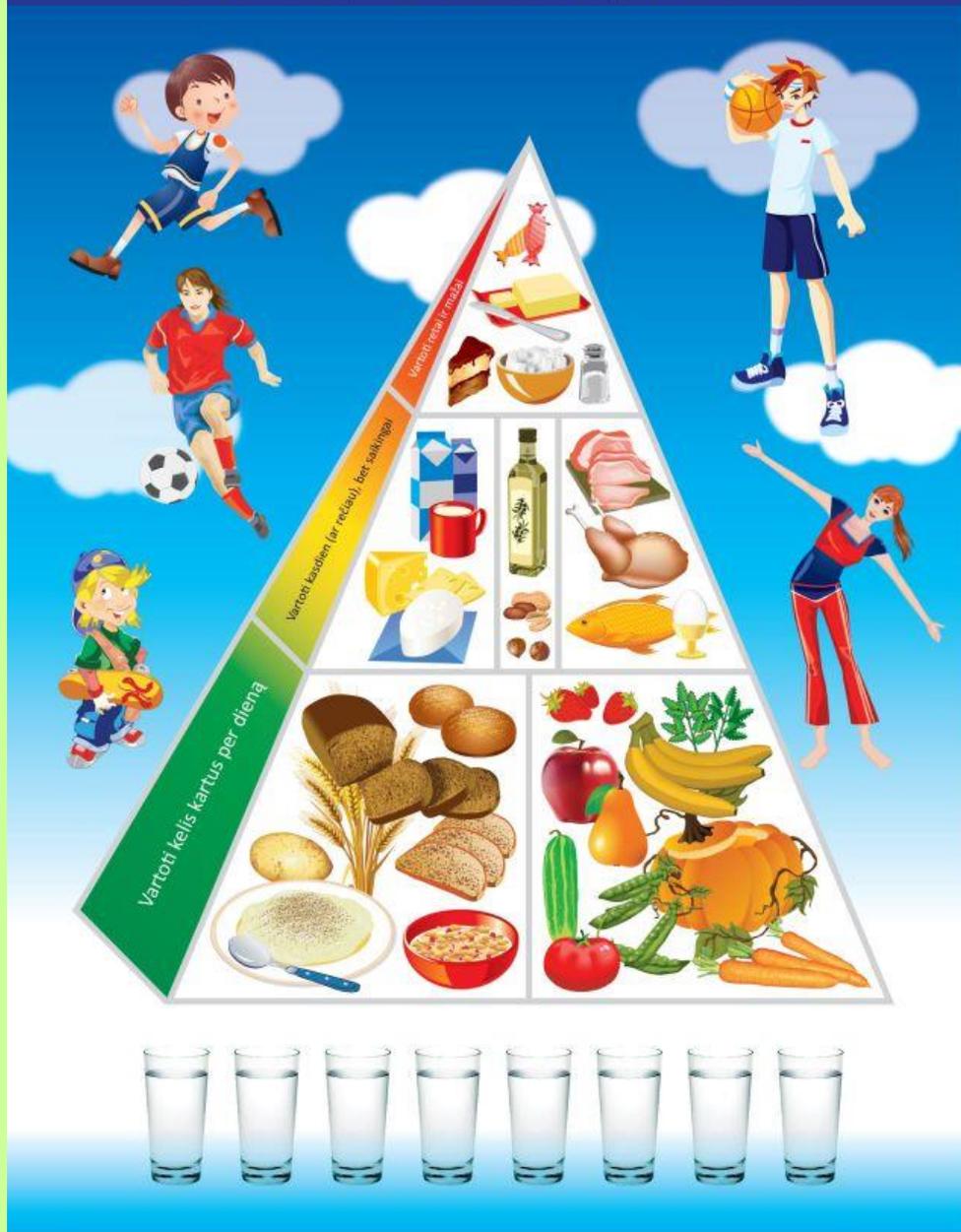
- Angliavandeniams priklauso maistinės skaidulos, kurias skaldo storosios žarnos mikroflora;
- **Maistinės skaidulos** mažina cholesterolio koncentraciją, skatina storosios žarnos judesius;
- Geras maistinių skaidulų šaltinis – kviečių ir avižų sėlenos, vaisiai;
- Jų reikėtų suvartoti 20 – 30 g. per parą.

Riebalai

- Viena pagrindinių maisto medžiagų, įeinančių į visų organizmo ląstelių sudėtį.
- Tai geras energijos šaltinis, aprūpina organizmą riebaluose tirpiaisiais vitaminais, atitolina alkio jausmą.
- Augaliniai riebalai – tai įvairūs aliejai, gyvūniniai – tai pvz. sviesto, kiaulienos, jautienos riebalai.



Maisto pasirinkimo piramidė



Mitybos režimas

- Tai valgymų skaičius per parą ir kiekybinis paskirstymas atskirų valgymų metu.
- Racionaliausias režimas, kai žmogus per pusryčius ir pietus gauna daugiau nei du trečdalius paros raciono kalorijų, o vakarienei mažiau nei trečdalį.
- Rekomenduojama, kad tarp pusryčių, pietų ir vakarienės būtų 5 – 6 valandos.

Mitybos režimas

- Rekomenduojama valgyti tris ar keturis kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius (pavakarius), pietus ir vakarienę.
- Valgant nereguliariai didėja tikimybė susirgti skrandžio ligomis, virškinimo sutrikimais.

Sveikos mitybos principai

- Nuosaikumas;
- Įvairumas:
- Subalansuotumas.



Nuosaikumas

- Net ir būtina maisto medžiaga, jei jos vartojama per daug, gali turėti neigiamą poveikį sveikatai.
- Pvz. Daug vitamino C – inkstų akmenligė, bet trūkstant sumažėja organizmo atsparumas.



Įvairumas

- Su maistu reikia gauti 40 maisto medžiagų.
- Nė vienas produktas neturi absoliučiai visų maisto medžiagų.
- Todėl reikia valgyti įvairių augalinių ir gyvūninių maisto produktų.

Subbalansuotumas

- Baltymų, riebalų ir angliavandenių santykis maiste turėtų būti:

1:1:4

Greitas maistas

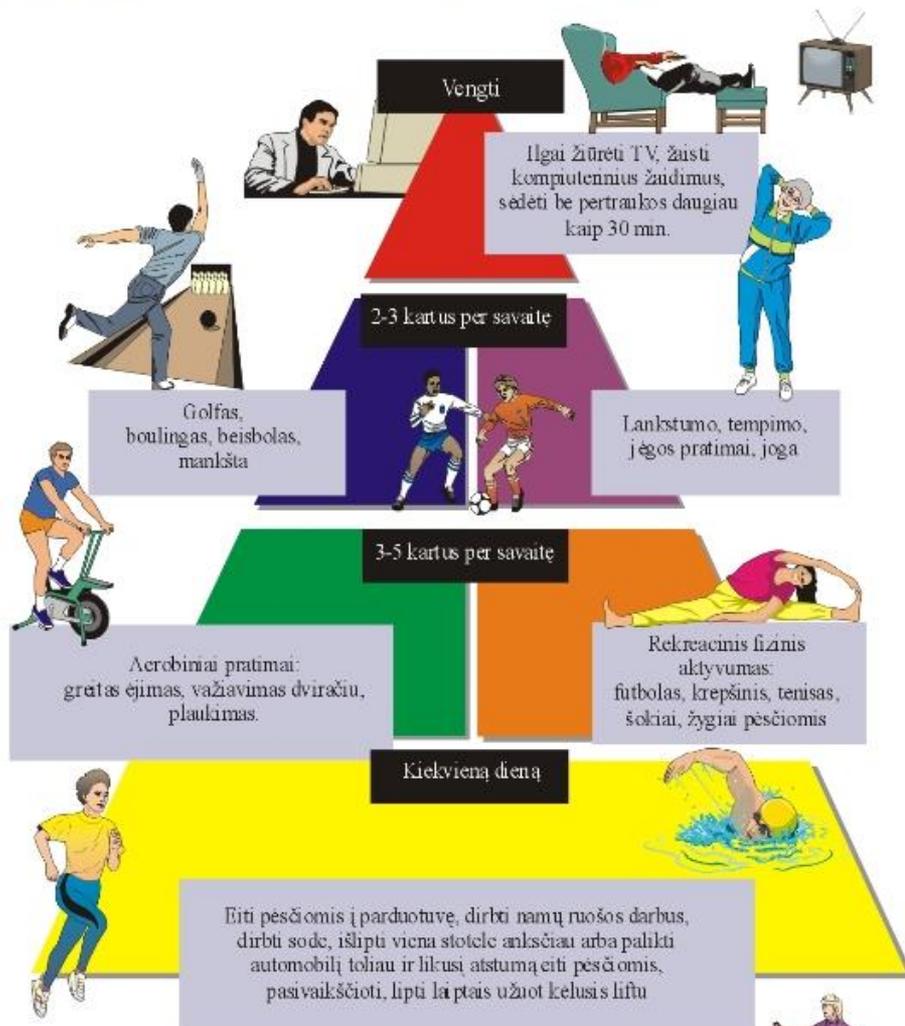
- Greitas maistas pasižymi prasta kokybe
- Nuolat valgant *greitą maistą*, negaunamas pakankamas kiekis mineralinių medžiagų, vitaminų, skaidulų ir kitų medžiagų veiklių biologiškai.
- Greitas maistas dažniausiai yra sūrus ir riebus. Riebalai, ypač gyvulinės kilmės, kraujyje padidina cholesterolio koncentraciją ir sukelia riziką sirgti širdies kraujagyslių ligomis ir kai kuriomis vėžio rūšimis.

Kodēl svarbu būti fiziškai aktyviems?

- Sportas padeda atsipalaiduoti;
- Sportas gerina medžiagų apykaitą;
- Sportas svarbus, kad būtumėte stiprūs, gražūs ir sveiki;
- Sportas didina darbingumą;
- Sportas gerina laikyseną.



Fizinio aktyvumo piramidė



Judėk!



Ačiū už dėmesį

Naudota literatūra:

- Stukas R. Sveika mityba. Vilnius: VU leidykla; 1999.
- Fizinio aktyvumo piramidė. Internetinė prieiga:
<http://www.vvsb.lt/images/stories/Lankstinukai/fizinio%20aktyvumo%20piramide.pdf>
- Maisto pasirinkimo piramidė. Internetinė prieiga:
http://www.sam.lt/get_file.php?file=d21kb241ZW1aZEhleG1wa2E2cVhjcGVabUdxVmE1bG5acGlacDVPZWFwZVRvV3FsWTZwbWs1blVhcFpzb0pwbmXkRnJwcFJud3Foc3FjYWFhcDFwbjhTYmFwWmpuNVhZbXM1cm9XMWltYXIYeG1hZmxXZVZwV1ZqbXFWbWtHYWN4S0ZybzVTY1o5ZVprSjZzY0psc29zVFJiSmVVcTVwblo1cVZvWmVkWnB1VGFwVm5sVzJWbHBpUGJaOXFvMmVnbktCcmtaZUI3b0Z0aHBWNWFINXBmNVY4Wlh4aYyYU1uc054bG5DY2JxQ1gyWmVibkthVW9XdW54bGhqcdJIWGXhcGpaWlJnYXBLWHkYeWxjSnFYZE pXZ2FRJTNEJTNE&view=1