



10 patarimų moksleiviams, kaip sveikai maitintis



➔ 1. Valgyk įvairius maisto produktus

Kasdien žmogaus organizmas turi gauti apie 40 įvairių maisto medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų. Tačiau nėra nei vieno maisto produkto, kuriame rastum juos visus. Kad gautum visų Tavo organizmui reikalingų maisto medžiagų, valgyk maistingą ir įvairų maistą. Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kieki Tau padės maisto pasirinkimo piramidė.



➔ Kelis kartus per dieną valgyk produktus iš piramidės apačioje esančių grupių (vaisius, daržoves, grūdinius produktus), kasdien (ar rečiau), bet saikingai valgyk piramidės viduryje esančius maisto produktus (žuvį, pieno ir mėsos produktus), o piramidės viršūnėje esančių produktų (cukraus, druskos, saldumynų) stenkis valgyti kaip galima mažiau.

➔ Nepamiršk gerti vandens bei būti fiziškai aktyvus!



2. Skaičiuok kalorijas

Sužinok, kiek Tau reikia kalorijų, kad galėtum sėkmingai kontroliuoti savo svorį. Neužmiršk sportuoti! Fizinis aktyvumas svarbus ne tik gražiai išvaizdai, bet ir gerai savijautai bei nuotakai. Sportuodamas ne tik išėikvosi perteklines kalorijas bei išlaikysi normalų kūno svorį, bet ir pagerinsi savo laikyseną, Tavo kaulai ir raumenys bus stipresni, pagerinsi širdies veiklą. Fizinis aktyvumas padės atsipalaiduoti ir sumažins stresą. Be to, tai puikus būdas praleisti laiką su draugais.

Suaugę žmonės pasitikrinti savo kūno masę gali apskaičiuodami savo kūno masės indeksą (KMI):



$$\text{KMI} = \frac{\text{svoris (kg)}}{\text{ūgis (m)}^2}$$

Kūno masės vertinimas pagal KMI:

KMI < 18,5 – kūno masė nepakankama

KMI nuo 18,5 iki 24,99 – kūno masė normali

KMI nuo 25 iki 29,99 – antsvoris

KMI ≥ 30 – žmogus nutukęs

Pagal KMI netinka vertinti augančių vaikų ir paauglių, senyvo mažiau žmonių, sportininkų, kurių raumenys labai išsivystę, ir nėščių moterų kūno masės.

Mėgaukis maistu! Valgant žiūrėti televizorių – blogas įprotis. Juk jis blaško Tavo dėmesį ir trukdo mėgautis maistu. Kai valgai skubėdamas arba galvodamas ne apie maistą, rizikuoji suvalgyti per daug. Pagalvok, kaip jautiesi, kai esi alkanas, sotus ir persivalgęs. Pabandyk išmokti šiuos pojūčius atpažinti prieš valgydamas, valgio metu ir po valgio.

Kad Tavo porcijos taptų mažesnės, rinkis mažesnę lėkštę ar dubenėlį. Maisto atrodys daugiau, o Tu išvengsi persivalgymo.

➔ 3. Valgyk reguliariai ir būtinai 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.

Rekomenduojama valgyti tris ar keturis kartus per dieną: pusryčius, priešpiečius (ar pavakarius), pietus, vakarienę. Optimalus tarpas tarp valgymų – 5–6 valandos. Vakarieniauk likus maždaug dviem valandoms iki nakties miego. Nereguliarus valgymas kartą ar du kartus per parą kenkia sveikatai.



Pusryčiams rekomenduojame:

➔ Valgyk liesą varškę su mėgstamais vaisiais ar uogomis. Vaisiai gali būti ir džiovinti. Varškę gali pagardinti mėgstamu jogurtu.

➔ Valgyk įvairių košę: avižinę, miežinę, grikių. Į košę galima įdėti šiek tiek cinamono ir medaus. Rytinę košę galima pagardinti šviežiais ar džiovintais vaisiais.

➔ Kiaušinius (keptus ar virtus) pagardink įvairiomis daržovėmis: svogūnais, špinatais, paprika. Jei valgai sumuštinį – gausiau užkąsk jį pomidorais, agurkais, salotomis ar avokadu.



4. Atmink, kad grūdiniai produktai – mitybos pagrindas

Kelis kartus per dieną valgyk grūdinių produktų ir bulvių. Šie produktai – tai energijos šaltinis. Juose yra ne tik angliavandenių, bet ir baltymų, maistinių skaidulų, kai kurių vitaminų ir mineralinių medžiagų. Įprastiniai duonos produktai ir makaronai gaminami iš miltų, kurių sėlenos ir gemalas, o kartu su jais – ir taip naudingos maistinės skaidulos ir kai kurie vitaminai ir mineralinės medžiagos – yra pašalinti. 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. Produktai, pagaminti iš visų grūdo dalių miltų, ilgiau virškinami, todėl ilgiau jausies sotus.

Javiniai su grūdais, dribsniai ar sausi pusryčiai su visų grūdo dalių miltais, užpilti liesu pienu ar jogurtu, – puikus pasirinkimas. Atidžiai pastudijuok produktų etiketes ir įsitikink, kad juose nėra daug cukraus ir druskos.



➔ 5. Valgyk daugiau daržovių ir vaisių

Bent 5 kartus per dieną (kartu su pagrindiniais valgymais arba užkandžiaudamas) valgyk įvairių daržovių ir vaisių. Rinkis šviežias ar šaldytas skirtingų spalvų daržoves: raudonas, oranžines ar tamsiai žalias. 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). Daržovės ir vaisiai – vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Juose yra daug maistinių skaidulų ir mažai riebalų.



➔ Matomoje vietoje virtuvėje ar Tavo kambaryje tegul nuolat būna padėta lėkštė su šviežiais vaisiais.

➔ Geriau rinkis visą ar pjaustytą vaisių, o ne sultis: Tavo mityboje bus daugiau taip naudingų maistinių skaidulų.

➔ Vietoj saldaus pyragaičio rinkis šviežius vaisius ar uogas. Pasigamink trintų braškių, bananų ar kitų vaisių ir uogų desertą.



6. Pirmenybę teik augaliniams riebalams

Riebalai – svarbus energijos šaltinis, tačiau jie turi gerokai didesnę energinę vertę nei baltymai ar angliavandeniai. Valgant riebų 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.

Žuvį valgyk bent 2 ar 3 kartus per savaitę. Žuvis yra ir svarbus baltymų šaltinis. Su žuvimi gaunama vertingų polinesočiųjų riebalų rūgščių bei mineralinių medžiagų. Nepamiršk, kad rūkytoje žuvelyje yra daug druskos.

Venk papildomų riebalų! Riebūs padažai – tai papildomi riebalai ir kalorijos. Jie gali „sugadinti“ net ir puikiai pasirinktus maisto produktus, pvz., garuose virtas daržoves.



➔ 7. Žinok, kad 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.

➔ Avižinius dribsnius ir košes vartok su mažo riebumo (liesu) pienu. Vietoj grietinės, kuri turi daug riebalų, vartok liesą jogurtą, pasukas.

➔ Daugelis sūrių turi labai daug sočiųjų riebalų rūgščių, todėl ieškok etiketėje informacijos apie sūrio riebumą ir rinkis mažiau riebų.





8. 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. Maisto produktuose, kuriuose yra daug cukraus, paprastai yra mažai kitų organizmui naudingų maistinių medžiagų. Be to, cukrus – dantų ėduonies rizikos veiksnys. Rinkis Tau naudingesnius maisto produktus: vaisius, riešutus ar sumuštinį su grūdėta duona ir žuvim, liesa mėsa ar mažiau riebiu sūriu.



Mažiau valgyk saldumynų! Nebūtina visiškai jų atsisakyti, tiesiog vartok jų mažiau ir tik tam tikromis progomis (savaitgaliais ar per šventes).

Pats pasigamink užkandžiui mišinį iš Tavo mėgstamų džiovintų vaisių ir riešutų.

Neužmiršk saldumynais, traškučiais pasidalyti su draugais. Taip mažiau suvartosi cukraus, riebalų bei druskos.

Venk greitojo maisto, nes nuolat jį vartojant organizmas negaus pakankamo kiekio vitaminų, mineralinių medžiagų, skaidulų, kitų biologiškai aktyvių medžiagų. Greitasis maistas dažnai būna riebus ir sūrus (gruzdintos bulvytės).

➔ 9. Rinkis mažiau druskos turinčius maisto produktus

Kasdien rekomenduojama suvalgyti ne daugiau kaip 5 g druskos (2 g natrio). 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. Todėl papildomai dėti druskos į namie ruošiamus maisto produktus reikėtų itin saikingai.



- ➔ Patrauk druskinę nuo virtuvinio ir valgomojo stalo!
- ➔ Mažink druskos vartojimą po truputį. Skonis greitai keičiasi ir palaiptui nebejausi, kad trūksta druskos.
- ➔ Valgyk maistą, turintį mažai druskos. Puikus pasirinkimas – vaisiai ir daržovės. Rečiau ir mažesniais kiekiais valgyk perdirbtus maisto produktus, kuriuose yra daug druskos: picą, konservus, rūkytą ar vytintą dešrą, koldūnus ir greitai paruošiamas sriubas.



➔ 10. 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. Gali tiesiog gerti vandenį iš čiaupo.

- ➔ Venk saldžių gazuotų gėrimų, nes juose yra daug cukraus. Vienoje stiklinėje saldaus gėrimo – šaukštas cukraus!
- ➔ Kai karšta, sportuoji ar šoki – gerk daugiau vandens. Visada nešiokis buteliuką vandens – tai padės numalšinti troškulį bei išugdys įprotį gerti pakankamai vandens.
- ➔ Venk energinių gėrimų! Energinuose gėrimuose yra kofeino ir kitų stimuliuojamą poveikį turinčių medžiagų. Perdozavus energinių gėrimų gali atsirasti susijaudinimas, drebulys, padažnėti kvėpavimas, sutrikti širdies ritmas.





Valstybinė maisto ir veterinarijos tarnyba

Siesikų g. 19, LT-07170 Vilnius

Tel. 8 (5) 240 4361

Nemokama telefono linija 8 800 40 403

Faks. 8 (5) 240 4362

El. paštas vmvt@vet.lt

www.vmvt.lt

**Nacionalinis maisto ir veterinarijos rizikos
vertinimo institutas**

Kairiūkščio g. 10, Vilnius

Tel. 8 (5) 278 0470

Faksas 8 (5) 278 0471

El. paštas nmvrvi@vet.lt

