



SVEIKATIADOS MAISTO DETEKTYVAI



Sveikai gyventi yra smagu!

2018 SAUSIS - BALANDIS



Šie mokslo metai „Sveikatiados“ projekte
yra maisto pasirinkimo piramidės metai!
Todėl „Sveikatiados“ maisto detektyvai
užuominų ieškos pasinaudodami maisto
pasirinkimo piramidės informacija.



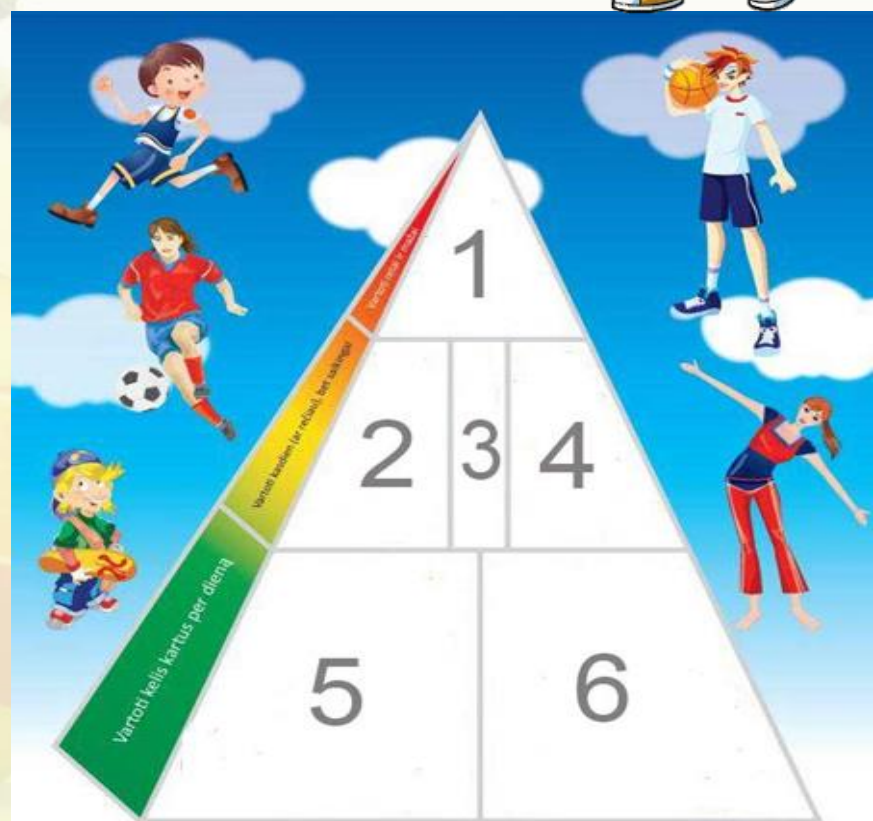


?



Pirmiausia „Sveikatiados maisto detektyvai” turi surašyti trūkstamas maisto pasirinkimo piramidės dalis:

- *Vaisiai ir daržovės;*
- *Mėsos produktai;*
- *Saldumynai;*
- *Grūdiniai produktai ir bulvės;*
- *Pieno produktai;*
- *Aliejai bei riešutai.*



Sėkmės!





Maisto pasirinkimo piramidėje – visa, ko reikia, kad tavo mityba būtų įvairi ir pilnavertė. Piramidės pagrinde yra produktai, kuriuos rekomenduojama vartoti keletą kartų per dieną. Tai daug sudėtinių angliavandenių turintys produktai: **duona, košės, makaronai, bulvės**, taip pat **daržovės** ir **vaisiai**. Šie produktai yra mitybos pagrindas. Produktų iš piramidės vidurinio sluoksnio – pieno ir pieno produktų, mėsos, žuvies, kiaušinių – rekomenduojama vartoti kasdien (ar rečiau), bet saikingai. Šie produktai – pagrindinis baltymų šaltinis. Na, o produktų iš piramidės viršūnės – saldumynų, sviesto, druskos ar cukraus – vartoti retai ir mažai. Ir žinoma, neužmiršti gerti daug vandens (kasdien apie 8 stiklines) ir būti fiziškai aktyviems.





Kokį kiekį vaisių ir daržovių turite suvalgyti kasdien?

?





400 gramų

Daržovės ir vaisiai (kartu su grūdinais produktais) – mitybos pagrindas. Daržovių ir vaisių kasdien reikia suvalgyti apie 400 g. Jei yra galimybė – rinktis šviežias daržoves. Visiems girdėta taisyklė – suvalgyti bent 5 - 6 porcijas daržovių ir vaisių. Juose gausu skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralų, šakniagumbiai turi daug angliavandenių, ankštinės daržovės – baltymų. Renkantis daržoves ir vaisius, atkreipkit dėmesį į spalvų įvairumą. Stenkitės paragauti vis naujų daržovių ir vaisių rūšių. Daržovių reikėtų valgyti daugiau nei vaisių, nes vaisiuose yra daug natūralių cukrų.



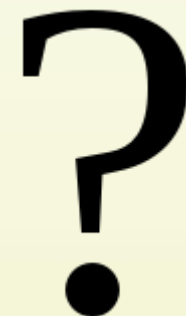


Tai vaisius, kuris...



- ...turi daug kalio, todėl yra bene radioaktyviausias vaisius.
- ...yra kilęs iš žolinių augalų genties, nors dažnai galvojame, kad jie auga ant medžių.
- ...yra sveikas užkandis, kurio užtenka maždaug 45 min. mankštai ar treniruotei.
- ... yra ypač mėgstamas vienos rūšies gyvūnų, besikarstančių po medžius.

Kaip vadinasi šis vaisius?





Bananas

Dēļ kalio kiekio jis laikomas radioktyviausiu, tačiau nereikia bijoti, nes natūraliai mūsų organizme vykstantys radioaktyvūs procesai nėra pavojingi.





Vitaminas A yra labai svarbus mūsų regėjimui, taip pat odai bei imunitetui stiprinti.

Kaip manote, kokia daržovė yra pagrindinis šio vitamino šaltinis?





Morka





Apie kokį vaisių kalbama?



Šis vaisius – „vitaminų bomba“,
ją suvalgęs, žmogus gauna visą paros vitamino C kiekį.

Seniau šis vaisius buvo vadinamas kuniškuoju agrastu.
Dabar jo vardas leidžia jam giminiuotis su paukščiais.





Kivis

Viename vidutinio dydžio kivio **vaisiuje** yra **75 miligramai vitamino C**. Pavyzdžiui, apelsinas vitamino C turi du kartus mažiau.



Raskite 10 skirtumų 😊

Paukštis kivis





Grūdiniai produktai

Daugiau nei pusę paros energijos turime gauti iš angliavandenių. Pagrindiniai sudėtinių angliavandenių šaltiniai – grūdų produktai, duona, makaronai, ryžiai, bulvės. Šių produktų rekomenduojama valgyti keletą kartų per dieną. Grūdo luobelėje yra skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralinių medžiagų, gemale – riebalų rūgščių, todėl vertingesni taip vadinami „viso grūdo“ produktai.

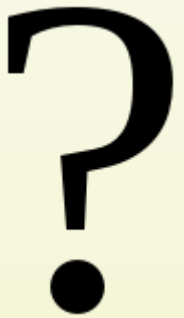
Rekomenduojama per dieną iš šios produktų grupės suvalgyti bent 6-9 porcijas maisto. 1 porcija – tai 1 riekelė duonos (30g); ½ puodelio (100 g) virtos košės (grikliai, makaronai ar kt.); 1 puodelis (30 g) paruoštų valgymui javainių.





Kas tai?

- Vieniems – tiesiog skanu, antriems – tai trūkstančių medžiagų šaltinis, tretiems – ritualas.
- Pagrindinis kalcio šaltinis.
- Surauginus jį pagaminama daug kitų produktų.
- Labai mėgsta kūdikiai, žinduolių gyvūnų jaunikliai.





Pienas





Pieno produktai

Pieno produktai aprūpina mūsų organizmą baltymais, fosforu, kalciu, ypač reikalingu kaulams, visais svarbiausiais vitaminais – A, D, B grupės, PP, C ir kitomis maistinėmis medžiagomis. Šiai grupei priklauso: pienas, jogurtas, kefyras, rūgpienis, pasukos, grietinė, varškė, sūriai – fermentiniai, varškės, įvairūs desertai (pudingas, ledai).

Rekomenduojama per dieną suvalgyti 1-2 porcijas. 1 porcija – tai 1 stiklinė pieno arba kefyro; indelis jogurto; 100 g varškės; 80 g varškės sūrio; 60 g fermentinio sūrio.

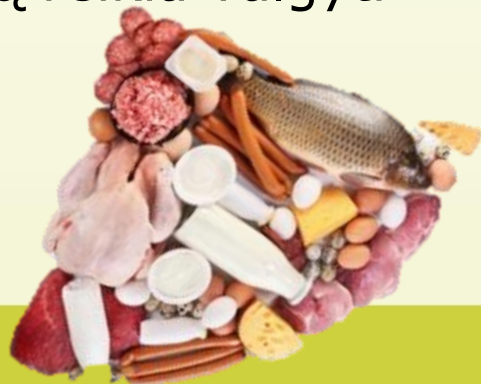




Mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, riešutai, sėklos, ankštiniai - didžioji dalis baltymų iš šios produktų grupės yra gyvulinės kilmės. Mėsa, paukštiena, žuvis turtinga baltymų, B grupės vitaminų, geležies ir cinko. Riešutai, sėklos – tai augalinės kilmės baltymų turintis maistas, kuriame gausu vitaminų ir mineralinių medžiagų.

Rekomenduojama per dieną suvalgyti 1-2 porcijas. 1 porcija – tai 80 g keptos ar virtos liesos mėsos, paukštiesos, žuvies; 1 kiaušinis; 100 g riešutų.

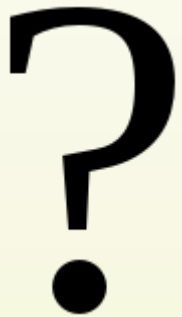
Be to šiai grupei priklauso ir augaliniai aliejai, kurie puikus „gerųjų“ riebalų - polinesočiųjų riebalų rūgščių šaltinis, būtinas mūsų organizmui. Šios grupės maisto produktų reikia valgyti saikingai.





Apie kokius maisto produktus kalbama?

- Jau senovėje pastebėta, kad jie yra ne tik visų mėgstamas maistas, bet ir geras vaistas.
- Antikos laikais daugelyje Europos tautų jie buvo vadinami karšgygių maistu, nes po didelių fizinių krūvių sustiprina bei atpalaiduoja raumenis.
- Šiuos produktus patariama vartoti žalius, t.y. neapdorotus.
- Jų yra graikiškų, brazilų...





Riešutai

- Lazdyno riešutai - vitaminų ir mineralų šaltinis. Juose yra kalio, magnio, fosforo, geležies, cinko, seleno, 9 vitaminų ir daug augalinių baltymų, taip pat mums reikalingų aminorūgščių.
- Žemės riešutuose yra labai daug baltymų.
- Migdoluose yra daug maistinių medžiagų, kurios reikalingos smegenų veiklai.





Vanduo

Taigi, sveikos mitybos piramidė apima 5-ias pagrindines maisto produktų grupes bei papildomai primena, jog turime išgerti pakankamai skysčių – t.y. 8 vandens stiklinės (vaikams 4-5 stiklinių vandens) ir svarbus bei neatsiejamas fizinis aktyvumas, įvairiose amžiaus grupėse mėgstama forma, kuris yra pagrindinis energijos balanso (tarp energijos, gaunamos su maistu ir išsikvojamos judant) palaikytojas.





**Kiek vandens rekomenduojama išgerti
per parą?**



?



8 stiklines



Vaikams 4-5 stiklines



Kaip jau minėta, kasdien reikia išgerti 8 stiklines vandens.

?

● Kurie teiginiai apie vandens vartojimą yra teisingi?

1. Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą.
2. Vanduo padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius.
3. Kai karšta, sportuoji ar šoki – gerk mažiau vandens, nes vis tiek jį išsikvoji.
4. Vanduo iš organizmo pašalina nereikalingas medžiagas.





Kaip jau minėta, kasdien reikia išgerti 8 stiklines vandens.

Kurie teiginiai apie vandens vartojimą yra teisingi?

1. Vanduo reguliuoja kūno temperatūrą.

Tiesa

2. Vanduo padeda maistinėms medžiagoms keliauti į organus ir audinius. **Tiesa**

3. Kai karšta, sportuoji ar šoki – gerk mažiau vandens, nes vis tiek jį išsikvoji.

Netiesa

4. Vanduo iš organizmo pašalina nereikalingas medžiagas. **Tiesa**





Konkursas: „Sveikiausio užkandžio rinkimai“

Kaip dažnai užkandžiauji mokykloje ar darželyje?

- Puikus šansas laimėti konkursą ir pristatyti visiems savo patį šauniausią užkandžio receptą.
- Nuotraukose įamžintus receptus bei aprašymus siųskite:
laura@sveikatiada.lt
- Įvertinus atsiųstas nuotraukas bei aprašymus, bus apdovanoti pačių sveikatai palankiausių ir originaliausių užkandžių receptų autoriai.

Konkurso nuotraukų bei aprašymų lauksime imtinai iki vasario 1 dienos! Šauniausius apdovanosime vasario 5 dieną.





Vandens dienos žaidimai

- Vandens diena – kovo 22 diena!
- Tradiciškai jos proga parengėme šaunių idėjų dienos paminėjimui.
- Jau kovo mėnesio pradžioje jos pasieks jus!
- Pramuštgalviškai atšvęskim vandens dieną drauge!



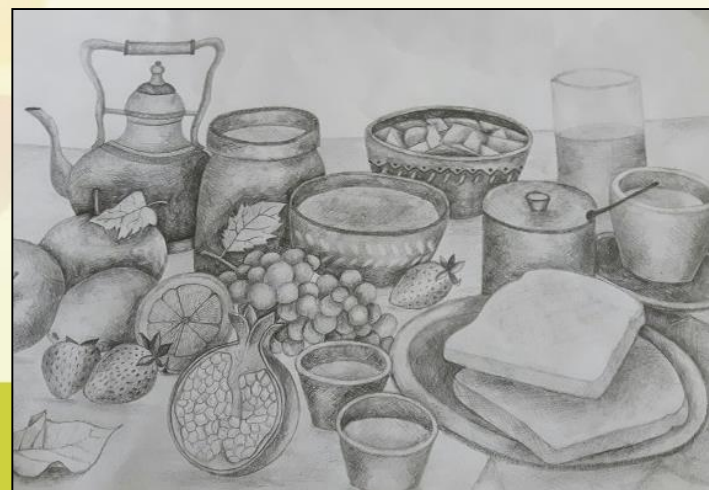


Konkursas: „Metų laikai pietų lėkštėje“

PIEŠINIŲ KONKURSAS

- Kviečiame piešinyje pavaizduoti savo pietų lėkštę, kurioje atspindėtų metų laikų spalvos.
- Piešinius fotografuokite, o jų nuotraukas siųskite mums: laura@sveikatiada.lt
- Mūsų komisija ir Jūsų facebook draugai balsuos ir išrinks pačius gražiausius piešinius ir sveikatai palankiausius pietus.
- Dalyvaukit konkurse ir laimėkit prizus!!!

**Konkurso piešinių nuotraukų lauksime
įmtinai iki kovo 1 dienos!
Laimėtojus apdovanosime kovo 5 dieną.**





„Sveikatiados iššūkis – pieno kokteilis!“

- Tai tęstinis viruso pagrindu įgyvendinamas „Sveikatiados“ projekto konkursas.
- Iniciatyvos startas - „Sveikatiados“ projekto koordinatoriaus paruoštas filmukas, kuriame bus gaminamas pieno kokteilis bei pateikiamas jo receptas. Filmuko pabaigoje pieno kokteilio iššūkis bus perduodamas „Sveikatiados“ projekte dalyvaujančioms ugdymo įstaigoms.
- Į konkursą įsitraukę vaikai ir ugdymo įstaigų bendruomenės kurs ir filmuos receptus bei perduos iššūkius kitiems.
- Iš atsiųstų filmukų rinksime pačius originaliausius bei sveikatai palankiausius kokteilius, jų gamintojus kviesime dar kartą susikauti gaminant atrinktus kokteilius. Pakviesti konkurso dalyviai ne tik turės netradicinę dieną, kurios metu varžysis gamindami bei ragaudami kokteilius, bet ir bus apdovanoti prizais.



„Sveikatiados iššūkis – pieno kokteilis“

- Konkursą remia UAB „Rokiškio pienas“.
- Konkursas prasidės **vasario** mėnesį.
- Startuojant bus pateikti konkurso nuostatai ir visi reikalavimai, todėl neskubėkite, o kaupkite jėgas, generuokite receptus ir laukite daugiau informacijos, bei startinio filmuko!
- Tęsim „Sveikatiados“ iššūkį! VALIO!



Konkurso filmukų lauksime iki kovo pabaigos!
Laimėtojus skelbsime balandžio pirmą savaitę
(tikslios datos bus pateiktos konkurso nuostatose).





Sveikai gyventi yra smagu!



„Sveikatiados“ iššūkio draugai: