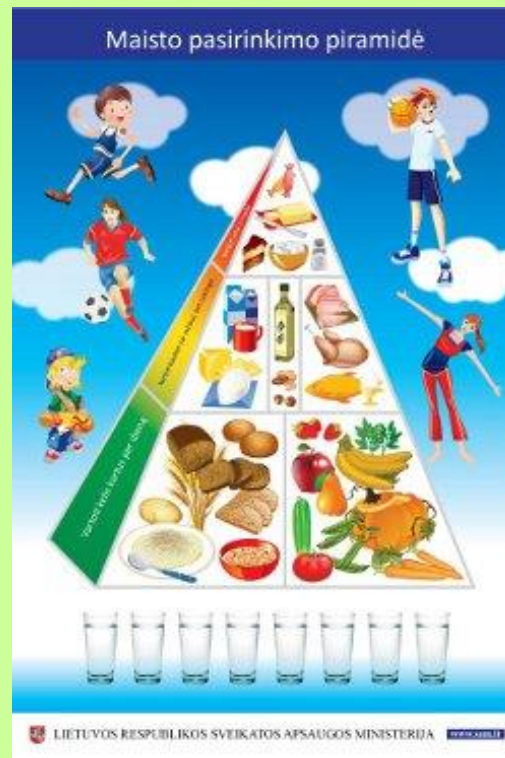


# Mityba ir fizinis aktyvumas



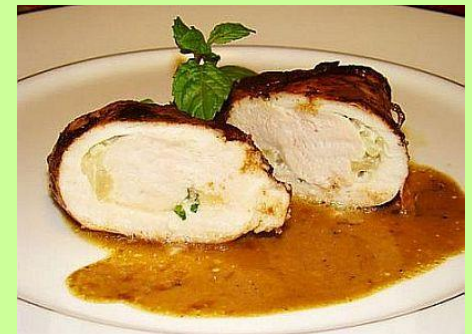
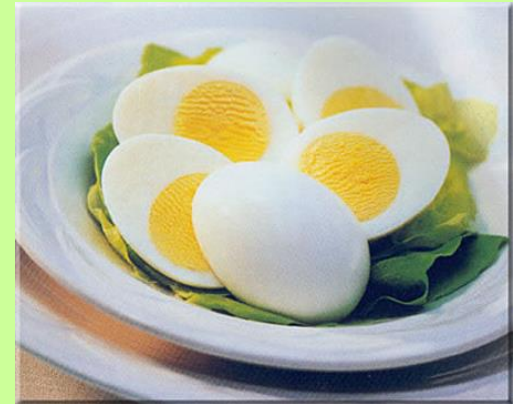
# Kodėl svarbu sveikai maitintis?

- 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.

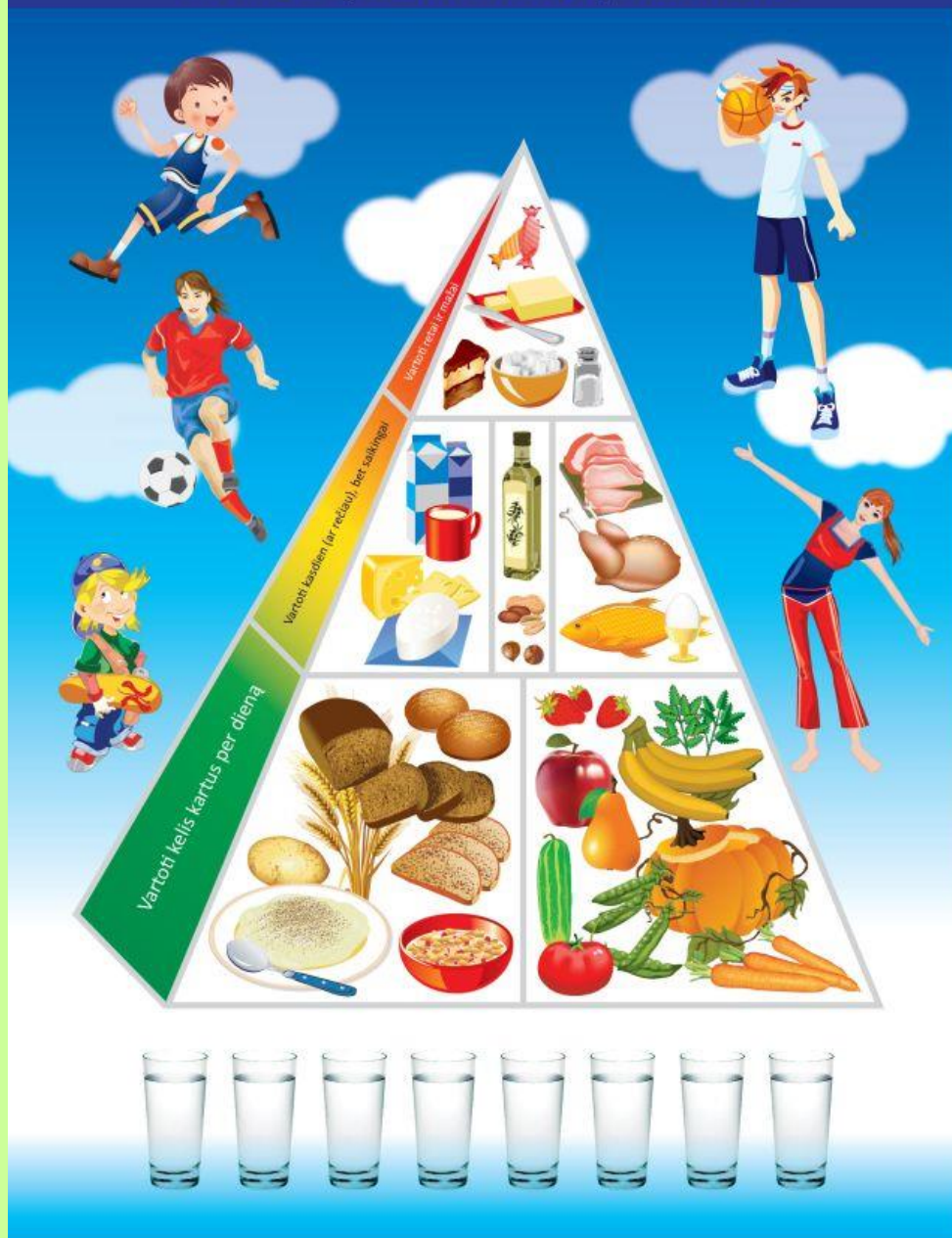
# Riebalai

- 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.

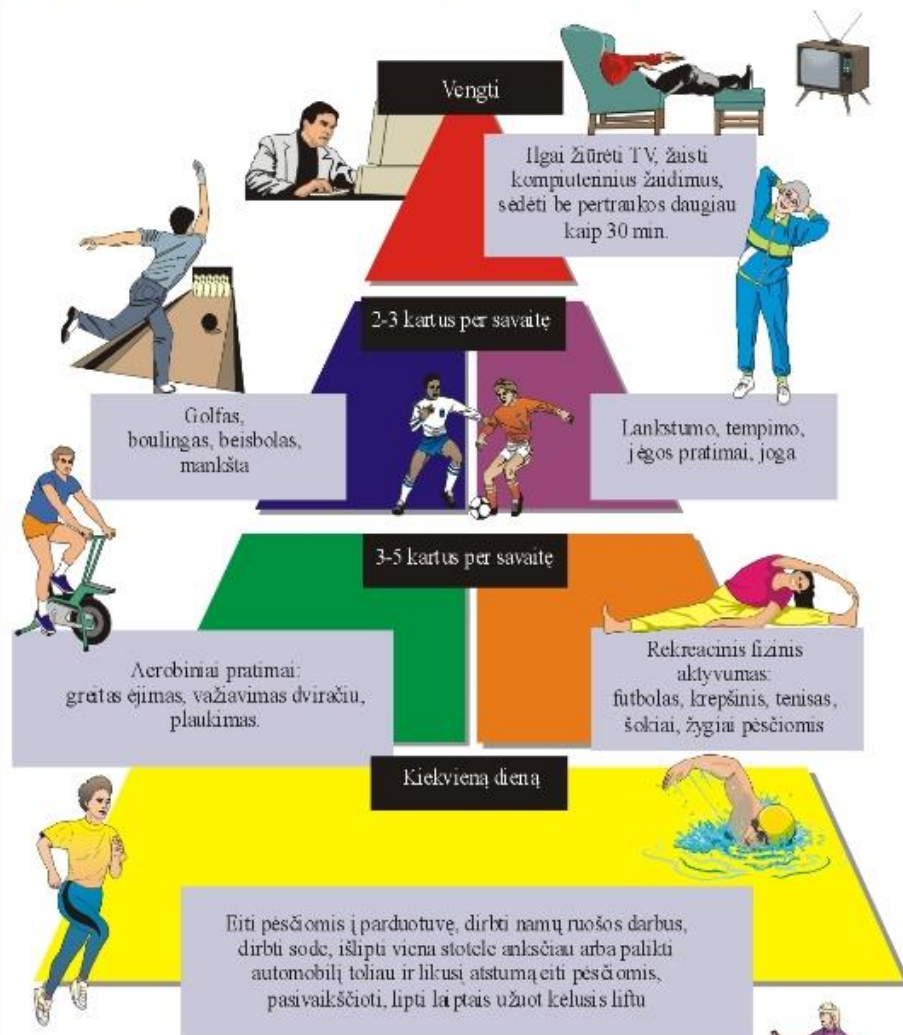


# Kodēl svarbu būti fiziškai aktyviems?

- 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=d21kb241ZW1aZEhleG1wa2E2cVhjcGVabUdxVmE1bG5acGlacDVPZWFwZVRvV3FsWTZwbWs1blVhcFpzb0pwbmXkRnJwcFJud3Foc3FjYWFhcDFwbjhTYmFwWmpuNVhZbXM1cm9XMWltYXIYeG1hZmxXZVZwV1ZqbXFWbWtHYWN4S0ZybzVTY1o5ZVprSjZzY0psc29zVFJiSmVVcTVwblo1cVZvWmVkWnB1VGFWVm5sVzJWbHBpUGJaOXFvMmVnbktCcmtaZUI3b0Z0aHBWNWFINXBmNVY4Wlh4aUYyYU1uc054bG5DY2JxQ1gyWmVibkthVW9XdW54bGhqcdJIWGXhcGpaWlJnYXBLWHkYeWxjSnFYZE pXZ2FRJTNEJTNE&view=1](http://www.sam.lt/get_file.php?file=d21kb241ZW1aZEhleG1wa2E2cVhjcGVabUdxVmE1bG5acGlacDVPZWFwZVRvV3FsWTZwbWs1blVhcFpzb0pwbmXkRnJwcFJud3Foc3FjYWFhcDFwbjhTYmFwWmpuNVhZbXM1cm9XMWltYXIYeG1hZmxXZVZwV1ZqbXFWbWtHYWN4S0ZybzVTY1o5ZVprSjZzY0psc29zVFJiSmVVcTVwblo1cVZvWmVkWnB1VGFWVm5sVzJWbHBpUGJaOXFvMmVnbktCcmtaZUI3b0Z0aHBWNWFINXBmNVY4Wlh4aUYyYU1uc054bG5DY2JxQ1gyWmVibkthVW9XdW54bGhqcdJIWGXhcGpaWlJnYXBLWHkYeWxjSnFYZE pXZ2FRJTNEJTNE&view=1)