

Sveikatos apsaugos ministerijos  
Respublikinis mitybos centras

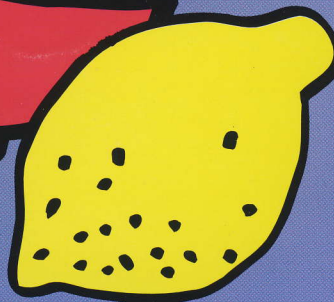
(parengta pagal užsienio literatūrą)



# 10

## patarimų vaikams kaip maitintis

Ž A I D I M A S



Tiražas 20 000 vnt.  
Vilnius, 1998 m.



10

patarimų  
vaikams  
kaip  
maitintis



**MAISTAS**  
suteikia  
**daug**  
**džiaugsmo**

Ar pameni, kaip mokeisi  
važinėti dviračiu?  
Svarbiausia, ką tau reikėjo  
išmokti - išlaikyti  
pusiausvyrą. O kai išmokai  
ją išlaikyti, pedaly, rodės, ir  
minti nereikėjo - ratai  
tarytum savaime sukosi.  
Tą patį galima pasakyti ir  
apie maistą, kurį mes  
renkamės. Kai tik išmoksi  
derinti maisto kiekį ir rūšį ir  
jei laikysies šių dešimties  
patarimų, būsi sveikas ir  
gerai jausies. Tai pasiekti  
nebus sunku, jei išmoksi  
pasirinkti tinkamus  
produktus!

**ŽAISK SU MUMISI!**

Mėgaukis  
maistu,  
kurį  
vartoji



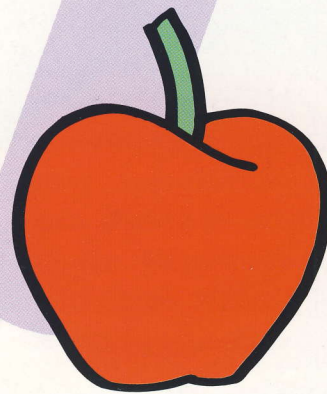
Smagu  
mėgautis maistu  
kartu su šeima ir draugais  
namie ar mokykloje. Ar stebėjai,  
kaip žmonės renkasi maistą - kokius  
vaisius jie valgo, kokių vaisių sultis jie  
geria? Ar kasdien skanauji šviežių  
vaisių? O gal kasdien išgeri vaisių  
sulčių? Žvilgtelėk į savo mokyklinę  
kuprinę ar į lėkštę ant pietų stalo.  
Kiek ten pamatei gražių, nuplautų  
obuolių ar kriaušių? O gal  
radai ir kitokių vaisių ar  
daržovių?

### Atsakyk į klausimus

(pasirink atsakymą, kuris tau labiausiai tinka,  
ir jį pažymėk)

Kiekvieną dieną tu suvalgai:

- a) vieną vaisių
- b) išgeri bent vieną stiklinę vaisių sulčių
- c) suvalgai du ar daugiau vaisių



Rytas  
išaušo.

Ką  
tu  
valgai?



Pusryčiaudamas suvalgai:

- a) bandelę su sviestu ar su sviestu ir medumi
- b) nieko nevalgai
- c) dribsnių su bananais ir pienu

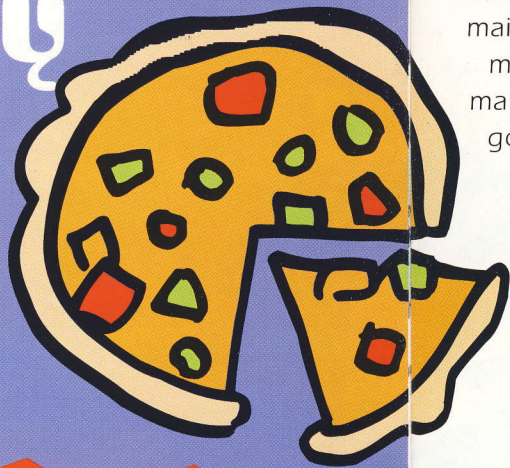
**Pusryčiai** - labai  
svarbus  
dienos valgis

Mūsų organizmui būtina energija, o po nakties miego energijos kiekis yra sumažėjęs.

Automobiliai, autobusai ir traukiniai negali važiuoti be kuro. Prieš išeidamas į mokyklą ar iškeliaudamas kur nors savaitgalį, būtinai papusryčiauk.

Ryte tau reikia papildyti energijos kiekį. Per pusryčius suvalgyk dribsnių su grietinėle ar pienu, varškės, jogurto ar vaisių, sumuštinuką su rupia duona ir liesa mėsyte. Nepamiršk atsigerti šiltos arbatos ar pieno, gal sulčių.

Kiekvieną  
dieną  
valgyk  
įvairių  
maisto  
produktų



Tu užkandžiauji  
(mėsainiu, traškučiais, bandelėmis):

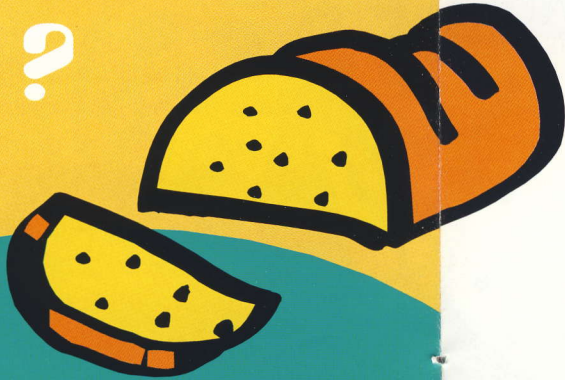
- a) kartą per savaitę
- b) kasdien

## Įvairus maistas- sveikos mitybos taisyklė

Kiekvieną dieną reikia valgyti kuo įvairesnį maistą. Vieni maisto produktai turi daug vienos rūšies tavo organizmui būtinų medžiagų, kiti - kitos rūšies. Nėra tokio maisto produkto, į kurio sudėtį įeitų visos tau reikalingos medžiagos. Tik valgydamas labai įvairų maistą, aprūpinsi savo organizmą daugiau kaip 40 skirtingų vitaminų ir mineralų, būsi sveikas ir žvalus. Nedideliais kiekiais kasdien valgant įvairius maisto produktus, nereikės atsisakyti produktų, kurie tau labai patinka.



# 4 Kurie maisto produktai tau atrodo svarbiausi?



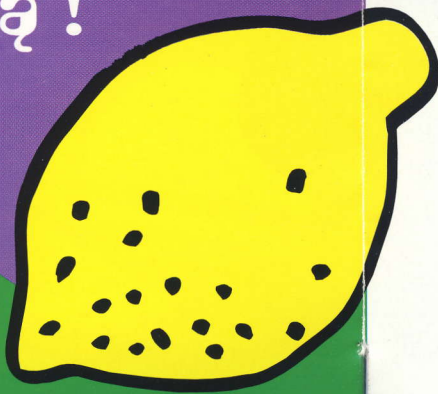
Kasdien tu suvalgai:

- a) dvi riekes juodos duonos
- b) visai nevalgai duonos
- c) jei esi alkanas, valgai daug duonos

# 4 Angliavandeniai-pagrindinė tavo vartojamo maisto sudėtinė dalis

Daugelis žmonių valgo nepakankamai maisto produktų, turinčių daug angliavandenių, – dribsnių, ryžių, makaronų, bulvių, duonos. Beveik pusę su maistu gaunamos būtinos energijos tau suteiks šie produktai, todėl kiekvieną kartą valgydamas pasirink bent vieną iš jų. Paskanauk duonos, makaronų, daržovių sriubos, kruopų košės – gausi papildomų maistinių skaidulų. Ar matei, kaip kepa duoną? O, kaip ji kvepia!

**5** Daržovių ir  
vaisių –  
**penkis**  
**kartus**  
**per dieną!**



Kasdien tu suvalgai:

- a) 2-3 porcijas daržovių (žalių arba virtų)
- b) tik bulvių traškučių
- c) niekada nevalgai daržovių

## Rinkis

**vaisius ir daržoves**  
kiekvieną kartą  
valgydamas ar užkandžiaudamas!

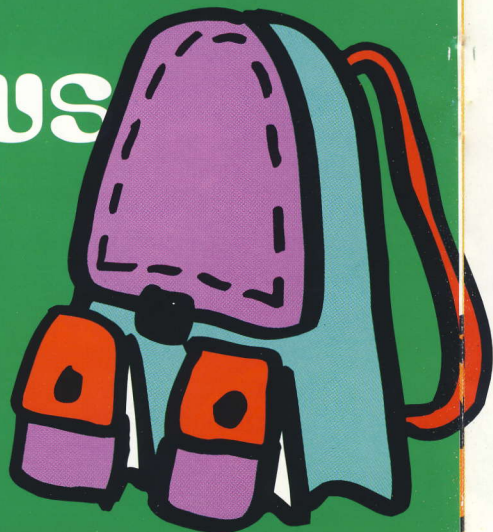
Vaisiai ir daržovės - vieni svarbiausių mūsų organizmui reikalingų maisto produktų, suteikiančių vitaminų, mineralų ir skaidulinių medžiagų. Visi turėtumėme valgyti vaisių ir daržovių penkis kartus per dieną.

Pavyzdžiui, per pusryčius išgerti stiklinę vaisių sulčių, priešpiečiams užkąsti obuolio ar banano, per pietus ir vakarienę suvalgyti po porą daržovių - bent jau tiek turėtų užtekti.

Kiek įvairių daržovių ir vaisių tu matei parduotuvėse? Kokių dar neragavai?



# Riebus maistas

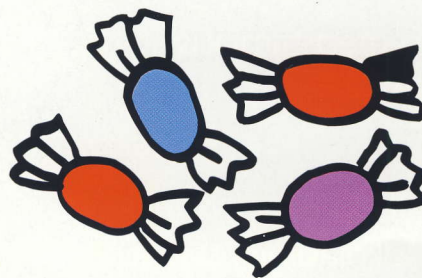


Jei valgai sumuštinį, paprastai pasirenki:

- a) užteptą storu sviesto ar uogienės sluoksniu
- b) su žuvimi ar liesa mėsa ir salotomis
- c) su sūriu ir marinuotais agurkėliais

## Riebus maistas kenkia sveikatai

Jeigu valgysi labai riebius maisto produktus (sviestą, keptą mėsą ir dešreles, pyragą ir pyragaičius), gali pakenkti savo sveikatai. Nors mūsų organizmui ir reikalingi riebalai, kad gautumėme visas mums reikalingas maisto medžiagas, verčiau nepiktnaudžiauti per daug šiais produktais. Jeigu valgei sočius pietus, vakarienei pasirink liesesnį maistą.



## Rinkis tinkamus užkan- džius



Tavo mėgstamiausi  
užkandžiai yra:

- a) vaisiai
- b) duona ar bandelė
- c) šokoladiniai sausainiai

## 7 Valgyk kiekvieną kartą tuo pačiu laiku ir rinkis įvairius užkandžius

Net jeigu tu valgai reguliariai, kartais gali pasijusti alkanas, ypač jeigu daug sportuoji ar sunkiai dirbi. Užkandžiauk, bet tai neturi pakeisti pagrindinių valgių. Yra daug įvairiausių užkandžių. Gali pasirinkti traškučių, riešutų ir kitų maišelyje įpakuotų užkandėlių, šokoladinių plytelių, pyragaičių, sausainių. O kartais gal suvalgyk sumuštinį, šviežių ar džiovintų vaisių, daržovių riekelių – morkų ar salierų, pomidorą ar agurką. Svarbu valgyti kuo daugiau obuolių, kriaušių, slyvų, taip pat uogų, augančių miškuose ar auginamų savo soduose.

# Numalšink troškulį



Kasdien tu išgeri:

- a) 2-3 stiklines pieno
- b) geri labai mažai skysčių
- c) geri daug ir įvairių gėrimų

## Gerks daug skysčių

Ar žinai, kad daugiau nei pusę tavo kūno svorio sudaro vanduo? Kad būtum sveikas, turi kasdien ne vien tik valgyti, bet ir gerti - mažiausiai 5 stiklines skysčių per dieną. Ypač svarbu daug gerti karštą dieną ar po intensyvios mankštos, kad išvengtum vandens trūkumo organizme.

Paprastai ne visada tavo organizmas pats primins apie tai. Vanduo, žinoma, tinka, bet vaisių ir daržovių sultys, arbata, gaivieji gėrimai, pienas taip pat puikiai numalšins troškulį.

Rūpinkis  
savo  
dantimis!



Kaip dažnai tu saldini cukrumi  
valgį ar gėrimą (arbatą, kakavą,  
valgydamas įvairias košes,  
dribsnius?

- a) kartą per dieną
- b) niekada
- c) dažnai

Valyk  
dantis dukart  
per dieną

Jei valgysi daug saldumynų, tavo dantys greičiau ges. Todėl nesmaguriauk saldžių produktų ir negurkšnok limonado be pertraukų! Tačiau jei dukart per dieną valysi dantis dantų pasta su fluoridu, tavo dantys ilgiau išliks sveiki ir gražūs. Be to, išvalęs dantis vakare prieš miegą, nevalgyk jokio maisto, o gerk nebent tik vandenį!

Ar  
tau  
reikia  
daugiau  
judėti?



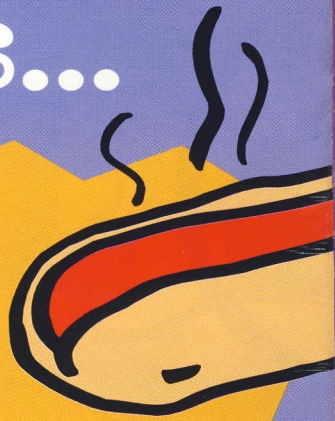
Tu valgai traškučius, šokoladą  
ir sočius užkandžius:

- a) niekada jų nevalgai
- b) kartais
- c) kasdien

Kas  
dieną būk  
aktyvus

Kaip dviratis, ilgą laiką nenaudojamas, gali surūdyti, taip ir mūsų raumenys bei kaulai turi nuolat judėti. Judėti reikia tam, kad širdis būtų sveika ir kaulai stiprūs. Be to, sportas suteikia daug džiaugsmo. Pamėgink kasdien imtis kokios nors veiklos, pavyzdžiui, pradėk vaikščioti pėsčias į mokyklą arba bėgiok. Tokie žaidimai kaip šokinėjimas per virvutę ar futbolas pertraukos metu gali būti gera mankšta kūnui. Plaukymas - ypač naudinga sporto šaka, jeigu nori gyventi sveikai.

# 0 dabar suskaičiuok taškus...



- 1) 2 taškai Nepakanka  
b) 1 taškas Valgyk ir pačių vaisių  
c) 3 taškai Puikus pasirinkimas
- 2) 2 taškai Rinkis storą duonos riekę su plonu užtepo sluoksniu  
b) 0 taškų Mums visiems reikia dieną pradėti pusryčiais  
c) 3 taškai Puikiai subalansuotas maistas
- 3) 3 taškai Kartais galima valgyti ir tokį maistą  
b) 0 taškų Nepamiršk, kad maistas turi būti įvairus
- 4) 2 taškai Valgyti duoną kasdien - nebloga mintis  
b) 0 taškų Duona - produktas, suteikiantis daug energijos  
c) 3 taškai Geriausias variantas!
- 5) 3 taškai Puiku, su šiuo maistu tu gausi daug skaidulinių medžiagų ir vitaminų  
b) 0 taškų Jie nėra laikomi daržovėmis - tai angliavandeniai  
c) 0 taškų Jei nori, kad maistas būtų subalansuotas - valgyk daugiau daržovių

- 6) 2 taškai Ribok sviesto kiekį  
b) 3 taškai Puikus pasirinkimas  
c) 2 taškai Kartais paskanauk neriebaus sūrio

- 7) 3 taškai Puikus pasirinkimas  
b) 2 taškai Taip pat neblogas pasirinkimas  
c) 2 taškai Valgyk ir vaisių

- 8) 3 taškai Tavo kaulai bus sveiki ir stiprūs  
b) 0 taškų Kasdien tau reikia išgerti mažiausiai 4-5 stiklines skysčio  
c) 3 taškai Puiki mintis

- 9) 3 taškai Puikiai subalansuotas maistas  
b) 2 taškai Cukrus gali būti sveiko maisto dalimi  
c) 1 taškas Visada valyk dantis bent jau dukart per dieną

- 10) 1 taškas Tau nebūtina visiškai atsisakyti šių produktų  
b) 3 taškai Sveikai maitinantis kartais galima pasivaikinti ir tokiais gardėšiais  
c) 2 taškai Aktyviai sportuok, kad sudegintum kalorijas

## Tavo surinkti taškai:

**22-30**

Tavo pasirinkimas puikus

**13-21**

Dedi nemažai pastangų, bet rezultatas galėtų būti geresnis

**mažiau nei 13**

Tau reikia šį tą pakeisti, renkantis maistą ar gyvenimo būdą, kad pagerintum savo rezultata.