MAISTO PRODUKTŲ ŠVIESOFORAS

	NEDIDELIS KIEKIS 100 G PRODUKTO	VIDUTINIS KIEKIS 100 G PRODUKTO	PER DAUG 100 G PRODUKTO
RIEBALAI	iki 3 g	3-20 g	daugiau nei 20 g
SOTIEJI RIEBALAI	iki 1,5 g	1,5-5 g	daugiau nei 5 g
CUKRUS	iki 5 g	5-15 g	daugiau nei 15 g
DRUSKA	iki 0,3 g	0,3-2 g	daugiau nei 2 g

Prieš įsigydami maisto produktą pažvelkime į jo etiketę. Sveikatai palankų maisto produktą galime išsirinkti vadovaudamiesi „maisto produktų šviesoforu“.

Drąsiai pirkime maisto produktus, kurie atitinka žalios zonos rodiklius. Ribokime į geltoną zoną patenkančių maisto produktų vartojimą ir venkime „raudonos zonos“.

Pirkime šviežią, mažai perdirbtą bei su kuo didesniu skaidulinių medžiagų kiekiu maisto produktą.

RAKTO SKYLUTĖS SIMBOLIU ŽYMIMI PRODUKTAI, KURIUOSE:

- mažiau riebalų,
- mažiau druskos,
- mažiau cukraus,
- daugiau skaidulinių medžiagų nei kituose tos pačios grupės produktuose.

LAI SVEIKESNI PASIRINKIMAI BŪNA LENGVESNI!

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Parengta remiantis LR SAM informacija.

Taikos pr. 76, LT-93200 Klaipėda
Tel. (8 46) 31 19 71
El. paštas info@sveikatosbiuras.lt
www.sveikatosbiuras.lt

AR VISKĄ ŽINAI APIE SVEIKATAI PALANKIĄ MITYBĄ?

TESTAS

1. KOKIA YRA REKOMENDUOJAMA DRUSKOS NORMA PER PARĄ?

a) 7 g b) 9 g c) 5 g

2. KOKIE PRODUKTAI YRA ŽYMIMI „RAKTO SKYLUTĖS“ SIMBOLIU?

a) Ekologiški produktai
b) Sveikatai palankūs produktai
c) Vengtini maisto produktai

3. KURIE IŠ ŠIŲ RIEBALŲ PALANKESNI MŪSŲ SVEIKATAI?

a) Sviestas
b) Kokosų, palmių aliejus
c) Rapsų, alyvuogių aliejus

4. KOKIA MĖSA SVEIKATAI PALANKESNĖ?

a) Paukštiena b) Kiauliena c) Jautiena

5. KIEK KARTŲ PER DIENĄ REKOMENDUOJAMA VALGYTI DARŽOVES?

a) Kiekvieno valgio metu
b) Du kartus
c) Vieną kartą

6. KUO MUMS NAUDINGOS MAISTINĖS SKAIDULOS?

a) Palaiko normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje, mažina padidėjusį gliukozės kiekį
b) Greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo
c) Abu atsakymai teisingi

7. KOKIE MAISTO PRODUKTAI YRA SVEIKOS MITYBOS PAGRINDAS?

a) Augaliniai produktai
b) Mėsos gaminiai
c) Pieno produktai

8. KOKIA YRA TRANSRIEBALŲ ŽALA ORGANIZMUI?

a) Didina nutukimą, cukrinio diabeto riziką
b) Skatina širdies ir kraujagyslių ligas
c) Abu atsakymai teisingi

JEIGU ATSAKĖTE Į VISUS KLAUSIMUS TEISINGAI:

Sveikiname! Džiaugiamės, kad rūpinatės savo sveikata ir turite nemažai žinių apie sveiką mitybą.

JEIGU ATSAKĖTE Į 5 IR DAUGIAU KLAUSIMŲ TEISINGAI:

Apie sveiką mitybą turite žinių, tačiau dar žinote ne viską. Tikimės, kad šis testas suteikė Jums daugiau žinių.

JEIGU ATSAKĖTE TEISINGAI MAŽIAU NEI Į 5 KLAUSIMUS:

Nenusiminkite, žinias apie sveiką mitybą galima gilinti kasdien, o Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biuras Jums padės!

Kviečiame papildyti savo žinių bagažą apie sveikatai palankią mitybą Klaipėdos miesto visuomenės sveikatos biure.

Daugiau informacijos: info@sveikatosbiuras.lt
tel. (8 46) 31 19 71

Testo atsakymai
1. C; 2. B; 3. C; 4. A; 5. A; 6. C; 7. A; 8. C.

PATARIMAI, KAIP PAGERINTI SAVO MITYBĄ

Įvairovė. Nėra nė vieno stebuklingo produkto, kuris pakeistų mūsų mitybą ir ji taptų sveikatai palanki. Labai svarbu palaikyti kiek įmanoma didesnę maisto produktų įvairovę. Tokiu būdu gausime visų mums reikalingų maistinių medžiagų.

Pietų lėkštė. Stenkitės, kad bent pusę pietų lėkštės užpildytų salotos ar daržovės. Kitą pusę reiktų skirti baltymų ir angliavandenių šaltiniams lygiomis dalimis. Tokiu būdu padidinsite suvartojamų daržovių kiekį per parą.

Nepamirškite vandens! Rekomenduojama per dieną išgerti 6–8 stiklines, arba 1,5–2 l vandens. Pasimėgaukite vandens stikline ir prieš kiekvieną valgį.

Mitybos režimas. Mitybos režimas – tai valgymas tam tikru laiku. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgius maistas geriau suvirškinamas.

Neskubėkite! Maistą gerai sukramtykite, valgydami susikoncentruokite į patiekalą, tuo metu neskaitykite laikraščio, nenaršykite telefone ir nežiūrėkite televizoriaus.

Matomumas. Siekdami suvartoti daugiau vaisių ir daržovių, laikykite juos matomoje namų vietoje, kuri būtų lengvai prieinama.

Meilė sau. Kiekvienam pokyčiui reikia laiko, todėl mėgaukitės maistu, atraskite ar išbandykite sau patinkančius patiekalus, naujus produktus. Negraužkite savęs dėl įvairių nukrypimų nuo savojo mitybos režimo, priimkite tai, o kitą dieną aplenkite saldėsius ar kitus užkandžius. Graužatis dažnai mažina motyvaciją toliau siekti pokyčių.