

Kas tai per diena?

Europos sveikos mitybos diena minima kasmet **lapkričio 8-ąją**.

Jos tikslas – atkreipti visuomenės dėmesį į mitybos įtaką sveikatai, skatinti sveikesnius pasirinkimus bei priminti, kad subalansuota mityba yra vienas iš pagrindinių ilgalaikės sveikatos veiksnių.

Šią dieną renginiai organizuojami visoje Europoje: sveikatos specialistai, švietimo įstaigos, bendruomenės ir organizacijos dalijasi patarimais, organizuoja edukacijas, degustacijas ir diskusijas apie sveiką gyvenimo būdą.

EUROPOS SVEIKOS MITYBOS DIENA

Lapkričio 8 d.

Sveika mityba – sveikas gyvenimas!

Kodėl sveiką mitybą tokia svarbi?

Moksliniai tyrimai patvirtina, kad tinkama mityba padeda:

- užkirsti kelią širdies ir kraujagyslių ligoms,
- sumažinti nutukimo, 2 tipo diabeto, metabolinio sindromo riziką,
- gerinti virškinimo sistemos veiklą,
- palaikyti stiprią imuninę sistemą,
- išlaikyti energingumą, gerą nuotaiką ir darbingumą.

Sveika mityba nėra griežtas draudimų rinkinys, tai subalansuotas požiūris, leidžiantis maitintis įvairiai, skaniai ir naudingai.



1. Įvairovė

Organizmui reikalingos skirtingos maistinės medžiagos, todėl svarbu valgyti kuo įvairesnį maistą: daržoves, vaisius, pilno grūdo produktus, baltymus ir sveikuosius riebalus.

2. Daržovės ir vaisiai – kasdien

Rekomenduojama suvalgyti bent 5 porcijas daržovių ir vaisių per dieną. Jie aprūpina organizmą vitaminais, mineralais ir antioksidantais.

3. Kokybiški baltymai

Pasirinkite žuvį, ankštinius produktus, liesą mėsą, kiaušinius, pieno produktus. Baltymai būtini raumenų, hormonų ir imuninės sistemos veiklai.

4. Pilno grūdo produktai

Pilno grūdo duona, kruopos ir makaronai padeda palaikyti stabilų energijos lygį, suteikia ilgiau trunkantį sotumą.

5. Mažiau cukraus ir druskos

Perteklinis cukrus ir druska siejami su padidėjusia lėtinių ligų rizika. Saldumynus, saldžius gėrimus ir labai sūrius produktus rekomenduojama vartoti saikingai.

6. Sveikieji riebalai

Rinkitės augalinius aliejus, riešutus, avokadus, žuvį. Ribokite transriebalus ir labai perdirbtus riebalus.

7. Vanduo – būtinas kasdien

Suaugusiajam rekomenduojama išgerti apie 1,5–2 litrus vandens per parą, priklausomai nuo fizinio aktyvumo ir oro temperatūros.

Ką gali padaryti šiandien?

- ❖ Pasirinkti vieną sveikesnę alternatyvą (pvz., pilno grūdo duoną vietoj baltos).
- ❖ Įtraukti į dienos racioną papildomą daržovių porciją.
- ❖ Iškeisti saldų gėrimą į stiklinę vandens.
- ❖ Susiplanuoti savaitės meniu.
- ❖ Pasidomėti produktų maistine verte arba perskaityti jų etiketes.

*Pagrindiniai sveikos
mitybos principai*

