



## MITYBOS PLANAS

Cukriniu diabetu sergantiems vyrams ir moterims mitybos rekomendacijos



SVEIKATAI PALANKUS

**Atkreipkite dėmesį:** šis pateiktas mitybos planas rekomendacinis, bet nėra gydymo priemonė ir esant sveikatos sutrikimams būtina pasitarti su gydytoju, kokia mityba Jums rekomenduojama ligos atveju.

Užpildykite klausimyną, mitybos dienoraštį, maisto raciono lentelę ir įsivertinkite savo mitybą bei gyvenimą.

## I DALIS

### BENDRINIS MITYBOS KLAUSIMYNAS

Vardas Pavardė (nebūtinai)		
Užpildymo data (nebūtinai)		
Amžius, ūgis, svoris		
El. pašto adresas (nebūtinai)		
Tel. nr. (nebūtinai)		
1.	Ar planuojate valgymus? Kiek kartų per savaitę valgote spontaniškai, tai kas „po ranka“?	
2.	Ar gerai veikia virškinimo sistema? Ar tuštinatės kasdien?	
3.	Kiek per parą laiko nevalgote? (12, 16, 4,8 val., kita?). Ar valgote 3 val. iki miego?	
4.	Kiek kartų per dieną valgote kartu su visa šeima/ draugais prie bendro stalo? Ar daugiau kartų stovint, vaikstant, mašinoje ir pan.	
5.	Kiek kartų per dieną valgote šviežiai ruoštą šiltą maistą?	
6.	Kiek kartų per dieną valgote? Ar valgymai reguliarūs? Kokie tarpai tarp valgymų?	
7.	Kiek kartų per mėnesį persivalgote, suvalgote daugiau nei reikia Jūsų organizmui?	

Mitybos planas, kartu su lydinčia informacija skirtas išskirtinai asmeninims nekomerciniam naudojimui. Be VŠĮ „Sveikatai palankus“ sutikimo šį kūrinių draudžiama atgaminti, bet kokia forma: platinti spausdintą ar internete, išleisti ar kitokiu būdu padaryti viešai prieinamą be raštiško įstaigos sutikimo.



SVEIKATAI PALANKUS

8.	Fizinis aktyvumas (pasivaikščiavimai, važiavimas dviračiais, plaukimas ir t.t. – ar aktyvus/ sėslus gyvenimo būdas?)	
9.	Ar esate sveiki? Jei ne, kokiomis ligomis sergate? Kiek laiko sergate?	
10.	Išvardinkite maisto produktus, kuriems esate alergiški, netoleruojate ar pavalgę jaučiatės blogai (sunkumas, virškinimo sutrikimai ir pan.)	
11.	Ar būdingas emocijų slopinimas valgymu (paguoda, džiuginimas)?	
12.	Ar valgote įvairių maistą (ne vien bulvėmis, miltinius patiekalus...)? Ar Jūsų lėkštėse, bent kartą per dieną įvairių spalvų maistas?	
13.	Ar valgote subalansuotai? Su maistu gaunate kiekvieno valgymo metu: angliavandenių, baltymų, riebalų, vitaminų, mineralinių, skaidulinių medžiagų ir t.t.	
14.	Ar miegate 7-8 val. kasdien? Ar atsikeliate pailsėję?	
15.	Ar laiką leidžiate gamtoje, gryname ore aktyviai?	



SVEIKATAI PALANKUS

### MITYBOS DIENORAŠTIS

Prašome surašyti, ką, kaip, kada ir kiek valgote namuose ir darbe pasirinkus dvi dienas, iš kurių viena darbo diena, kita laisvadienis. Pasistenkite kuo tiksliau aprašyti, kuriuo metu (valgymo pradžios laiką), ką ir kiek valgėte, įtraukiant visus užkandžius ir gėrimus. Ar valgėte prie stalo, kiek laiko užtruko valgymas?

<b>Valgymo laikas, diena/ val.</b>	<b>Kas, kiek ir kaip valgyta?</b>



SVEIKATAI PALANKUS


### MAISTO RACIONO LENTELĖ

Surašykite ir įvertinkite rezultatus (žemiau pateikta vertinimo sistema).

Jūsų racione	Pasirinkite Taip/Ne
Kasdien valgote šviežius vaisius, daržoves, uogas	
Kasdien valgote >400 gr daržovių	
Kasdien nevalgote saldumynų	
Maisto racione nevyrauja bulviniai ir miltiniai patiekalai	

Mitybos planas, kartu su lydinčia informacija skirtas išskirtinai asmeninims nekomerciniam naudojimui. Be VŠĮ „Sveikatai palankus“ sutikimo šį kūrinių draudžiama atgaminti, bet kokia forma: platinti spausdintą ar internete, išleisti ar kitokiu būdu padaryti viešai prieinamą be raštiško įstaigos sutikimo.



SVEIKATAI PALANKUS

Kasdien valgote viso grūdo produktus	
Tik švenčių proga valgote bulvių traškučius, kitą gruzdintą, skrudintą maistą, greitą maistą	
Ne dažniau nei 1 kartą per mėnesį valgote pusfabrikačių (koldūnų, blynelių, paruoštų patiekalų, dešrelių ir t.t.)	
Vengiate bandelių, sumuštinių su batonu, sausainių ir kitų baltų miltų gaminių	
Bent 1-2 kartus per savaitę valgote žuvį/ jūros gėrybes	
Kiauliena - nepagrindinis mėsos šaltinis	
Mėsą valgote ne dažniau nei 3 kartus per savaitę	
Kasdien valgote pieną ir pieno produktus (nesaldintus, raugintus, nepersūdytus)	
Tik švenčių proga valgote rūkytus mėsos ar žuvies gaminius	
Tik švenčių proga valgote majonezą, kečupą, kitus padažus ir pagardus ant patiekalų	
Nerafinuoti aliejai pagrindinis užpilas daržovių salotoms	
Gyvenu be žalingų įpročių	
Pagrindinis gėrimas - vanduo	
Tik švenčių proga geriu saldintas arbatas, gaiviuosius gėrimus	
Tik švenčių proga geriu energinius, gazuotus gėrimus	



SVEIKATAI PALANKUS

Geriu 1-2 puodelius kavos per dieną (ne kavos gėrimų)	
Suvartoju pakankamai (30 ml/kg kūno svorio) skysčių (Vanduo, arbata ir pan.)	
Kasdien pusryčiauju	
Mano pagrindinis dienos valgymas yra pietūs	
<b>REZULTATAI, kiek surinkote „Taip“</b>	

**Suskaičiuokite kiek gavote atsakymų „Taip“.**

Jei surinkote nuo 23 iki 18 – Jūsų mityba yra sveikatai palanki

Jei surinkote nuo 17 iki 13 – Jūsų mityba dažniau nėra sveikatai palanki

Jei surinkote 12 ir mažiau – Jūsų mityba nėra sveikatai palanki

### **MITYBOS IPROČIŲ ISIVERTINIMAS**

**Kokie Jūsų mitybos privalumai?**



**Kokie Jūsų mitybos trūkumai?**

**Ką sau norėtumėte pažadėti? Ką norite pakeisti? Ar žinote kaip tą padaryti?**

## **II. DALIS**

### **SVEIKI IPOČIAI PADEDANTYS LAIKYTIS SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS PRINCIPŲ IR SVEIKOS GYVENSENOS**

#### **1. Kokybiškas miegas prisideda, kad mityba būtų reguliari ir saikinga.**

Rekomenduojama eiti miegoti ne vėliau kaip 22 val. vakaro, o keltis ne vėliau kaip 6 val. ryto, vadinasi, miegoti ne mažiau kaip 7-8 val. Miego ir budrumo režimas neturi skirtis savaitgalyje ir darbo dienomis. Kokybiškai išsimiegoję esame emociškai stabilesni, išnyksta greitų angliavandenių

---

Mitybos planas, kartu su lydinčia informacija skirtas išskirtinai asmeninims nekomerciniam naudojimui. Be VŠĮ „Sveikatai palankus“ sutikimo šį kūrinių draudžiama atgaminti, bet kokia forma: platinti spausdintą ar internete, išleisti ar kitokiu būdu padaryti viešai prieinamą be raštiško įstaigos sutikimo.



## SVEIKATAI PALANKUS

(saldainių, sausainių ir pan.) noras, nepersivalgoma. Esant pastoviam dienos režimui, pusryčiai, pietūs, vakarienė ir užkandžiai valgomi panašiu laiku, o tai padeda virškinimo sistemai geriau funkcionuoti.

### 2. **Fizinis aktyvumas pakelia nuotaiką ir gerina virškinimo sistemos darbą.**

Kad būtume fiziškai aktyvesni rinkitės kiekvienam prieinamus fizinio aktyvumo būdus: greitąjį ėjimą, mankštą ir pan. Būtent, jei į dienos režimą įtraukiame paprastus fizinio aktyvumo pratimus, jie greitai tampa pastoviais įpročiais. Vaikščiojimas bent 10 000 žingsnių ir mankšta bent 10-15 min. kasdien rekomenduojama kiekvienam, norinčiam išsaugoti sveikatą.

### 3. **Apgalvotas/pakankamas laiko skyrimas maisto pirkimui, gaminimui, valgymui padeda valgyti sveikiau.**

Racionalus laiko ir pirkinių planavimas (pavyzdžiui, eiti susipirkti maistą 1-2 kartus per savaitę) padeda išvengti spontaniškumo ir nereikalingų maisto produktų prisipirkimo ir vėliau jų švaistymo. Valgymo režimo laikymasis sumažina menkaverčio maisto valgymo ar persivalgymo riziką. Rekomenduojama patiekalus gaminti maistines savybes tausojančiu gamybos būdu, t.y. virimas vandenyje ar garuose, troškinimas, gaminimas konvekciniėje krosnelėje, kepimas įvyniojus popieriuje ar folijoje. Išvirtas vandenyje ar garuose maisto produktas yra lengviau suvirškinamas nei keptas riebaluose. Kepti riebaluose ar ant laužo derėtų retai, nes apskrudusiame ar apdegusiame maiste susidaro kancerogeninių medžiagų, kurios kenkia mūsų organizmui. Kuo labiau maisto produktas apskrudęs, tuo daugiau jame medžiagų, įtakojančių ligų atsiradimą.

### 4. **Valgymas prie stalo ir visiems kartu formuoja valgymo kultūrą.**

Valgymas kartu, geros emocijos ir bendravimas prisideda prie to, kad valgome ilgiau, dėl to geriau sukramtome maistą, o tai padeda gerai suvirškinti maistą. Galime valgyti labai sveikus produktus, bet jei jų mūsų organizmas neįsisavins, naudos nebus – gali būti tik žala, todėl labai svarbu sukramtyti kiekvieną kąsnį bent po 5-10 kartų, valgyti mažais gabaliukais. Serviruokite stalą, maloniai bendraukite vieni su kitais, be televizoriaus ir telefono – visas dėmesys į maistą ir bendravimą.

### 5. **Integruoti į mitybą sveikatinančius produktus, kurie gerina virškinimą, stiprina imuninę sistemą, praturtina vitaminais.**

Labai svarbu mitybos racioną praturtinti omega-3 riebalų rūgštimis, kurios stabdo uždegiminius procesus organizme, nes tyrimai rodo, kad XXI a. žmogaus organizme dominuoja omega-6 riebalų r., kurios paprastai turi uždegimą skatinantį poveikį. Mūsų klimato juostoje vitaminas D atlieka labai svarbų vaidmenį, saulės spindulių Lietuvoje mažai, todėl rekomenduotina šaltuoju metų laikotarpiu praturtinti organizmą vitaminu D profilaktiškai. Šviežiai maltos sėklos: islandinio šalavijo, sezamo, linų sėmenų padeda virškinimo sistemai, praturtina organizmą vertingomis medžiagomis, tik reiktų vartoti būtent geriau maltas, kad organizmas pasisavintų. Kokybiški prieskoniai: ciberžolė, cinamonas – būtini kiekvienoje virtuvėje. Ciberžolė – antioksidacinį poveikį turinti, valanti kepenis, ją galima integruoti į daugelį patiekalų, termiškai apdorojant jos aktyvumas didėja, todėl puiku prieš dedant į sriubą pakepti aliejuje su svogūnais, morkomis. Cinamonas – subalansuoja cukraus lygį kraujyje, mažina norą



SVEIKATAI PALANKUS

saldumynams. Citrina, laimas, ekologiškas obuolių sidro actas padeda virškinimo sistemai, ypač valgant daug baltymų turinčius produktus (mėsa, žuvis). Sutrikus virškinimo sistemai, būtent šie produktai gali ateiti į pagalbą vietoj farmacinių medikamentų. Kiti sveikatinantys produktai, kurie turi būti mūsų virtuvėse ir ant stalo: kokybiškas nerafinuotas aliejus, avokadai, riešutai, liesa ir riebi žuvis, liesa mėsa, įvairios daržovės ir vaisiai, ypač iš vaisių kivi, ananasai, obuoliai.

#### **6. Iškrovos diena padeda sumažinti porcijas ir susigražina natūralų skonį**

Vieną dieną per savaitę sveikam žmogui rekomenduotina atsisakyti kavos, gerti tik vandenį ir nesaldintą arbatą, valgyti daržoves, vaisius, ar kruopas be druskos, cukraus, padažų. Tą dieną geriausia valgyti, kuo mažesnės įvairovės, daugiau daržoves, nei vaisius, bet atminti, kad kiekvienas žmogus individualus ir reikia stebėti save, pajusti kokio maisto reikia Jūsų organizmui, gal apskritai tą dieną nenorite valgyti. Kasdien rekomenduojama 12 val. nevalgymo tarpas, o iškrovos dieną gali būti ir 16 val. nevalgymo tarpas.

#### **7. Keiskime mąstymą – pamilkime save ir tai, ką dedame į save**

Mūsų organizmas aiškiai parodo, koks maistas tinkamas, todėl geriausia įsiklausyti į organizmo poreikius, o ne pasiduoti vienokiomis ar kitokiomis mitybos tendencijoms. Mūsų veidas parodo, ką valgome, kaip funkcionuoja mūsų vidaus organai, todėl stebėkite save, kaip jaučiatės suvalgę vienokio ar kitokio maisto.

### **SVEIKATA IŠSAUGANTI MITYBA**

#### **10 SVEIKATĄ IŠSAUGANČIŲ MITYBOS PRINCIPŲ:**

##### **1. Valgykite reguliariai.**

Reguliari mityba be galo svarbi, nes tik ji užtikrina pastovų cukraus lygį kraujyje, kuris garantuoja nuolatinę energiją, abejingumą menkaverčiam ir stipriai perdirbtam maistui, išlaiko normalų kūno svorį. Bet kiek kartų per dieną valgyti, tai jau individualu. Tai priklauso nuo amžiaus, fizinio aktyvumo, esamo kūno svorio, gyvenimo būdo, miego, poilsio režimo ir pan.

- ✓ Valgyti kas 2-3,5 val. (tarpai tarp pagrindinių valgymų gali būti ne ilgiau 3- 4 val.). Maitinimosi režimas 4-5 k./d.
- ✓ 3 val. iki miego nevalgyti, neužkandžiauti. Privalomas bent 12 val., o galima kelis kart per mėnesį pasidaryti ir 16 val. tarpą tarp valgymų.
- ✓ Valgymo laikai ir porcijų dydžiai:

Jei keliatės 6 val., jei ankčiau ar vėliau persistumia laikai.



SVEIKATAI PALANKUS



## 2. Valgykime įvairų maistą.

Kasdien turime valgyti skirtingą maistą, bet ne virtos bulvės, keptos bulvės, bulvių plokštainis, bulvių košė, o skirtingų maisto produktų grupes. Tik taip užtikrinsime organizmui būtinų visų vertingų maistinių medžiagų poreikį, nes vienas maisto produktas negali mūsų sveikatos išsaugoti, nes neturi viso komplekso mums reikalingų medžiagų, todėl svarbu visuma. Pusryčiams tinkamiausias pasirinkimas pilnavertės grūdinės kultūros, vaisiai ir uogos. Šiltas pietų patiekalas turi būti iš daug baltymų turinčių produktų (mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, ankštiniai augalai, pienas ir pieno produktai) ir angliavandenių turinčių produktų (grūdinės kultūros, bulvės, duona). Su karštu patiekalu turi būti patiekiamos daržovės ar vaisiai arba jų salotos. Vakarienei dominuoti turi daržovės, pilnaverčiai angliavandeniai ir baltymais turtingi maisto produktai t.y. ankštinės kultūros, daržovės, grūdinės kultūros, kiaušiniai, pieno produktai. Piespiečiai ir pavakariai tai pilnaverčių užkandžių laikas – riešutų, sėklų, grūdinių kultūrų gaminiai, daržovės ir vaisiai.



### 3. Valgykime subalansuotai.

Sveikatą išsaugančią ir subalansuotą lėkštę turi sudaryti baltymai, riebalai, angliavandeniai, vitaminai, mineralinės medžiagos, skaidulinės medžiagos ir t.t.

Angliavandeniai – 45-60 proc. (iš jų cukrų ne daugiau nei 10 proc.) 4 kcal/1 g



SVEIKATAI PALANKUS

Baltymai – 10-20 proc. 4 kcal/1 g

Riebalai – 25-35 proc. (iš kurių sočiųjų r.r. iki 10 proc., o riebiųjų r. transizomerų nerekomenduojama) 9 kcal/1 g

### **Kas turi būti kasdieninėje lėkštėje?**

- Mažai cukraus, druskos;
- Daug skaidulinių medžiagų;
- Kokybiški riebalai, baltymai, angliavandeniai ir kitos vertingos maistinės medžiagos;
- Šviežios, raugintos, tausojančiu gamybos būdu pagamintos daržovės, vaisiai, uogos ir žalumynai bei iš jų pagaminti produktai;
- Pilnavertės grūdinės, ankštinės kultūros ir iš jų pagaminti produktai;
- Riešutai, sėklos, prieskoniai ir kitos vertingos maistinės medžiagos;
- Švieži ir rauginti pieno produktai;
- Šviežia mėsa, žuvis, kiaušiniai;
- Geriamasis vanduo, žolelių arbata.



### SVEIKATAI PALANKI PUSRYČIŲ LĖKŠTĖ

Pusryčių patiekalus turi sudaryti daugiau pilnavertės grūdinės kultūros ir vaisiai, mažiau kiaušiniai, pieno produktai, daržovės, riešutai ir sėklos.

1/3 švieži, rauginti, džiovinti ir/ arba tausojančių būdu pagaminti vaisiai, uogos, daržovės ir/ arba žalumynai



2/3 grūdinės kultūros (košės, dribsniai, duona ir t.t.), pieno produktai, kiaušiniai, riešutai ir/ arba sėklos.



iš kurių cukrų ne daugiau nei 10 proc.



mažai cukraus, druskos



iš kurių sočiųjų r.r. iki 10 proc., riebalų r. transizomerų nerekomenduojama



nėra saldiklių, dažiklių, konservantų, skonio ir kvapo stipriklų



daug vitaminų + mineralinių medžiagų + riebalų r. + skaidulinių medžiagų



nėra kancerogeninių ir sintetinių medžiagų



tausojantys arba termiškai neapdoroti patiekalai



### SVEIKATAI PALANKI PIETŲ LĖKŠTĖ

Pietų patiekalus turi sudaryti įvairūs baltymų ir riebalų šaltiniai (paukštiena, jautiena, kiauliena, liesa ir riebi žuvis, ankštiniai) ir angliavandenių šaltiniai (daržovės, kruopos, dribsniai, bulvės ir pan.).

grūdinės kultūros (duona, kruopos, dribsniai ir t.t.) arba bulvės



1/3 šviežios, raugintos, džiovintos ir/ arba tausojančių būdu pagamintos daržovės, vaisiai, uogos ir/ arba žalumynai

mėsa, žuvis, pieno produktai, kiaušiniai, ankštiniai, riešutai ir/ arba sėklos



iš kurių cukrų ne daugiau nei 10 proc.



mažai cukraus, druskos



iš kurių sočiųjų r.r. iki 10 proc., riebalų r. transizomerų nerekomenduojama



nėra saldiklių, dažiklių, konservantų, skonio ir kvapo stipriklų



daug vitaminų + mineralinių medžiagų + riebalų r. + skaidulinių medžiagų



nėra kancerogeninių ir sintetinių medžiagų



tausojantys arba termiškai neapdoroti patiekalai



SVEIKATAI PALANKUS

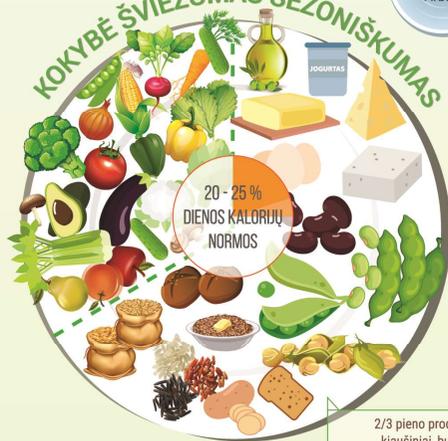
## SVEIKATAI PALANKI VAKARIENĖS LĖKŠTĖ

Vakarienės patiekalus turi sudaryti daugiau pieno produktai, kiaušiniai, ankštiniai, bulvės, riešutai, sėklos ir daržovės, mažiau pilnavertės grūdinės kultūros ir vaisiai.

1/3 šviežios, raugintos, džiovintos ir/ arba tausojančiu būdu pagamintos daržovės, žalumynai, vaisiai ir/ arba uogos.



KOKYBĖ ŠVIEŽUMAS SEZONIŠKUMAS



20 - 25 %  
DIENOS KALORIŲ  
NORMOS

2/3 pieno produktai,  
kiaušiniai, bulvės,  
ankštiniai ir/arba grūdinės kultūros



iš kurių cukrus ne daugiau nei 10 proc.



iš kurių sočiųjų r.r. iki 10 proc.,  
riebalų r. transizomerų nerekomenduojama



daug vitaminų + mineralinių medžiagų  
+ riebalų r. + skaidulinį medžiagų



mažai cukraus, druskos



nėra saldiklių, dažiklių,  
konservantų, skonio ir kvapo stipriklių



nėra kancerogeninių  
ir sintetinių medžiagų



tausojantys arba  
termiškai neapdoroti patiekalai



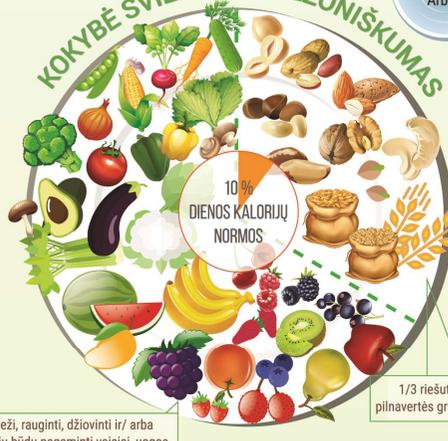
SVEIKATAI PALANKUS

## SVEIKATAI PALANKI PRIEŠPIEČIŲ, PAVAKARIŲ IR NAKTIPIEČIŲ LĖKŠTĖ

Priešpiečiams rekomenduojama valgyti daugiau vaisių ir pilnavertį grūdinių kultūrų patiekalus, pavakariams ir naktpiečiams daugiau daržoves, riešutus ir sėklas.



KOKYBĖ ŠVIEŽUMAS SEZONIŠKUMAS



10 %  
DIENOS KALORIŲ  
NORMOS

1/3 riešutai, sėklos,  
pilnavertės grūdinės kultūros

2/3 švieži, rauginti, džiovinti ir/ arba tausojančiu būdu pagaminti vaisiai, uogos, daržovės ir/ arba žalumynai



iš kurių cukrus ne daugiau nei 10 proc.



iš kurių sočiųjų r.r. iki 10 proc.,  
riebalų r. transizomerų nerekomenduojama



daug vitaminų + mineralinių medžiagų  
+ riebalų r. + skaidulinį medžiagų



mažai cukraus, druskos



nėra saldiklių, dažiklių,  
konservantų, skonio ir kvapo stipriklių



nėra kancerogeninių  
ir sintetinių medžiagų



tausojantys arba  
termiškai neapdoroti patiekalai



SVEIKATAI PALANKUS

#### 4. Valgykite saikingai.

Saikas – neatsiejamas nuo sveikos mitybos. Bet daug sunkiau jį pajusti, jei maistas rafinuotai saldus, sūrus, pagardintas skonio ir kvapo stiprikliais. Suprantama, kad maisto pramonė padarė taip, kad valgytume ir pirktume tikrai ne tiek, kiek reikia mums, o tiek, kiek reikia jiems. Norint išlaikyti saiką, reiktų susikonsultuoti į produktą, analizuoti, ar tikrai taip skanu, pasimėgauti ragavimo procesu, atkreipti dėmesį, kaip jaučiamasi suvalgius vienų ar kitų produktų. Skirkite laiko valgymui. Valgykite ne tada, kada turite laiko, o dienos darbus ir pertraukas planuokite pagal valgymus. Valgykite ramioje aplinkoje, prie stalo. Nejunkite televizoriaus, kompiuterio, neskaitykite knygos ar laikraščio – taip neatitrauksite dėmesio nuo maisto. Valgymo metu būtina susikonsultuoti į valgomą maistą. Koks bus rezultatas, jei jūs valgysite nesąmoningai, nepajausdami skonio, kvapo, konsistencijos, nepastebėsite maisto pateikimo? Jūs net nepajusite sotumo, valgysite greitai, nekramtysite, o rysite. Vadinas, suvalgysite daugiau nei reikia, o viso to rezultatas: organizmas pasisavins mažiau maistinių medžiagų nei suvalgysite. Būtina stebėti porcijos dydį. Rekomenduojama valgyti iš mažesnių lėkščių, nes taip vizualiai atrodo daugiau maisto. Jei norite kartoti, palaukite 10 – 20 min., – sotumo jausmas ateina ne iškart maistui patekus į skrandį! Vidutinis porcijos dydis, rekomenduojamas daugelyje šaltinių, yra 1 stiklinė arba apie 200 g, ypač tiems, kurie turi antsvorio ar yra nutukę. Žinoma, porcijos dydis priklauso nuo fizinio aktyvumo: kuo žmogus aktyvesnis, tuo daugiau kalorijų reikia suvartoti. Taip pat porcijos dydis kinta priklausomai nuo amžiaus, lyties. Dažnai suvalgomos labai didelės porcijos arba išvis nevalgoma, taigi turi būti balansas.

#### 5. Valgykite mažiau cukraus.

Tai ne tik apie stalo cukrus, ne tik saldūs produktai ir patiekalai (saldainiai, tortai, desertai ir t.t.), bet cukrūs yra praktiškai visur: duonoje, pomidorų padaže, garstyčiose, krienuose, sriubose, majoneze, raugintuose agurkuose, marinuojuose burokėliuose, mėsos ir žuvies gaminiuose, prieskonių mišiniuose, jogurte, padaže salotoms, gaiviuosiuose gėrimuose, maiste kūdikiams ir t.t. Nors Jums ir atrodo, kad valgote sūriai, o gal net saldžiai nemėgstate, bet tai nereiškia, kad gyvenate be cukraus. Ne cukrus yra blogis, o jo per didelis suvartojimas.

Kaip neviršyti ir suskaičiuoti Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomenduojamą pridėtinį cukraus kiekį:

- suaugusiems apie 25 g (mažiau nei 5-6 arbatinius šaukštelių) per dieną;
- vaikams ne daugiau kaip 12 g (3 arbatinius šaukštelių) per dieną;

Rekomenduojama neviršyti 5 proc. nuo visų kalorijų pridėtinio cukraus t.y. jei suvartojate per parą 2000 kcal, tai 100 kcal gali būti iš pridėtinio cukraus. Cukrų pagrinde gaukite iš natūralaus cukraus šaltinių (uogų ir vaisių), o ne pridėtinio cukraus. Maisto produktus rinkitės su ne daugiau 5 g/100 g cukrų, desertus ne daugiau 16 g/100 g cukrų kiekiu.



SVEIKATAI PALANKUS

## 6. Valgykime mažiau druskos.

Ne druska yra blogis, jos natūraliai yra maisto produktuose, bet jos perteklius. Renkantis maisto produktus prekybos centre ir gaminant maistą, vienas iš pagrindinių kriterijų yra druskos kiekis. Jis turi būti ne didesnis nei 1 g/100 g produkto. Pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) ir Sveikatos apsaugos ministerijos rekomendacijas nuo 11 m. vaikai ir suaugusieji per parą turėtų gauti ne daugiau kaip 5-6 g. Reikia suprasti, kad natūraliai druskos yra daugelyje produktų ir šį kiekį viršyti labai paprasta. Apskaičiuota, kad su kasdien vartojamais maisto produktais gauname jau apie 2-5 g druskos. Negana to, dar vartojame ir pridėtinės druskos turinčius maisto gaminius. Patraukite druskinę, o maisto produktus gardinkite sveikatai palankiomis prieskoninėmis žolelėmis ir prieskoniais. Gardinkite maistą šviežiai spaustomis citrinos sultimis, ar citrinos griežinėliu, taip atrodys maistas sūresnis. Neberkite papildomai į maistą druskos jo neparagavę, sūrumo su metais norisi daugiau, nes receptoriai nualinami. Druskos perteklius blogai, nes su juo siejama: hipertenzija, šalina kalcį iš organizmo su šlapimu (osteoparozė), skysčiai kaupiasi, prarandame natūralų skonį, to pasekoje, valgome daugiau nei reikia organizmui. Prieskoniam teikite pirmenybę be druskos, nes taip galite padauginti druskos kiekį maiste ir dažniau rinkitės šviežias prieskonines žoleles.

## 7. Valgykime daugiau skaidulinių medžiagų (daržovių, vaisių, uogų, ankštinių, viso grūdo produktų, riešutų ir sėklų).

Skaidulinės medžiagos žmogaus organizmui labai svarbios – apsaugo nuo ląstelių žalojimo, uždegiminių procesų. Skaidulos sukelia sotumo jausmą, padeda greitinti maisto judėjimą žarnyne ir taip apsaugo nuo vidurių užkietėjimo. Skaidulinės medžiagos gali būti vandenyje tirpios ir netirpios. Tirpioms skaidulinėms medžiagoms priskiriami pektinai, dar vadinami natūraliais augalinės kilmės tirštikliais, jie randami daugelyje vaisių, uogų ir daržovių. Moksliniais tyrimais patvirtinta, kad pektinai padeda palaikyti normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje bei kad pektinų vartojimas, kai jų su maistu suvartojama per dieną ne mažiau kaip 10 g, padeda mažinti padidėjusią gliukozės koncentraciją kraujyje iš karto pavalgus. Netirpių gausu viso grūdo produktuose, įvairiose sėklose, riešutuose. Netirpios maistinės skaidulos veikia kaip organizmo šluota.

Norint gauti pakankamai skaidulinių medžiagų, reikia:

- valgyti daržoves kiekvieno valgymo metu;
- viso grūdo produktų porcija – bent kartą per dieną;
- saujelė riešutų, sėklų kasdien;
- vaisiai ir uogos kasdien;
- ankštinius produktus įtraukite į racioną.



SVEIKATAI PALANKUS

## 8. Valgykime mažiau riebalų.

Riebalai būtini žmogaus organizmui, bet jų perteklius ir nekokybiški riebalai - veikia žalingai! Be riebalų organizmas negautų riebaluose tirpių vitaminų, o mityba būtų nesubalansuota, sotumo jausmas mažesnis. Žmogui vertingesni nesotieji riebalai, o sočiųjų riebalų mityboje turėtų būti mažiau. Subalansuotoje mityboje riebalų rekomenduojama apie 30 proc. nuo visos gaunamos energinės maisto vertės. Tik reikia nepamiršti, jog tai nėra vien pridėtinių riebalų kiekis (jų turi būti mažuma t.y. ne daugiau 1-2 šaukštai per dieną). Paprastai riebalus gauname iš mėsos, pieno, žuvies, grūdinių kultūrų, net nepridėjus aliejaus. Sviesto šaukštas turi 140 kcal, aliejaus – 110 kcal. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja, kad mityboje dominuotų nesotieji arba skystieji riebalai (daugiausia iš augalinės kilmės riešutų, sėklų ir jų nesočiaisiais r. turtingų aliejų, avokadas), o sotieji arba kietieji sudarytų mažesnę mitybos dalį (jų gausu riebioje mėsoje, pieno produktuose, svieste, lydytame svieste, kokosų, palmių aliejuje). Reikėtų vengti transriebalų, kurių šaltinis yra gruzdintas, skrudintas, spragintas maistas, rafinuoti ir iš dalies hidrinti riebalai.

## 9. Valgykime daugiau šviežiai ruošto, sezoninio, tausojančio, augalinio maisto.

Maistas turi būti kuo dažniau ruošiamas šviežiai: geriausia kasdien tris kartus per dieną plus 2 užkandžiai. Įprotis prisigaminti maisto savaitei pažeidžia pagrindinio sveiko maisto taisyklę – šviežumą. Ne tik su kiekviena diena kinta maistinė vertė patiekalų, bet šildant maistą sumažėja maistinių medžiagų. Šildant keptuvėje ant aliejaus, maistas prisigeria papildomų riebalų, įgauna tuščių kalorijų. Gaminti reikia taip, kad išsaugotume produktų maistinę vertę, valgio neužterštume kancerogeninėmis medžiagomis. Todėl svarbu pirmenybę teikti tausojantiems gamybos būdams – valgi virti vandenyje, garuose, troškinti, apdoroti konvekciniu režimu, kepti įvyniojus popieriuje ar folijoje, stikliniuose induose, kepti ant griliaus, blanširuoti (apiplikyti verdančiu vandeniu, palaikyti keletą minučių). Kiti sveikatai palankūs maisto apdorojimo būdai: rauginimas, džiovinimas ir šaldymas. Kuo dažniau gaminkime troškinius, maisto neprideginkime, nepervirkime – taip išsaugosime vertingas medžiagas.

Rinkdamiesi produktus maisto gaminimui, atsižvelkite į sezoniskumą, tai svarbu, nes sezoninės daržovės, vaisiai, uogos:

- kainuoja mažiau;
- skoninės savybės geresnės;
- turi daugiau vitaminų.



SVEIKATAI PALANKUS

## KAIP GAMINU?



Kontroliuojamas technologinis procesas, išsaugoma maistinė vertė ir neužteršiama kenksmingomis medžiagomis.

TECHNOLOGINIO PROCESO TEMPERATŪRA

TECHNOLOGINIO PROCESO LAIKAS

ŠVIEŽUMAS

MAISTO SAUGA IR KOKYBĖ

PIRMENYBĖ „TAUSOJANTIS GAMYBOS BŪDAS“



### „TAUSOJANTIS GAMYBOS BŪDAS“

šiltas maistas, pagamintas maistines savybes tausojančiu gamybos būdu: virtas vandenyje ar garuose, troškintas, pagamintas konvekciniame krosnelėje, žemose temperatūrose (ne aukštesnėse nei 45 C°) ir kitu maistinę vertę tausojančiu ir kenksmingoms medžiagoms neleidžiančiu susidaryti būdu.

### 10. Gerkime vandenį, nesaldintą arbatą, retai kavą.

60-70 proc. žmogaus organizmo sudaro vanduo, todėl suprantama, kodėl vanduo žmogui reikalingas labiau nei maistinės medžiagos. Be maisto išgyventume daugiau nei mėnesį, o be vandens – vos keletą parų. Vanduo – tai nėra gaivieji saldinti gėrimai, nektaras, sultys, kompotai ir kiti gėrimai. Geriausias vandens pasirinkimas – geriamasis vanduo, bėgantis iš čiaupo. Vanduo turi būti geriamas kambario temperatūros. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja išgerti vandens vidutiniškai apie 30 ml/ 1 kg kūno masės. Pavyzdžiui, moteriai, sveriančiai 60 kg, rekomenduojama išgerti apie du litrus vandens per dieną. Kiekvienas turime stebėti save ir jausti, ar mums dabar reikia išgerti vandens ar suvalgyti obuolį. Taip pat būtina stebėti organizmo siunčiamus signalus, kurie parodo, kad organizmui trūksta skysčių: sausa oda, sausos ir trūkinėjančios lūpos, dienos eigoje šlapimo spalva tamsiai geltonos spalvos ar netgi virškinimo sutrikimai. Arbatą reikia gerti tik nesaldintą, nes ne tik, kad papildomos kalorijos, bet ir



SVEIKATAI PALANKUS

nejaučiame arbatos skonio. Rinkitės mūsų krašto žolelių arbatas (mėta, melisa, čiobreliai, levanda ir tt.), gerkite tonuso suaktyvinimui – žaliąją, juodąją arbatas.

### **MITYBA SERGANT CUKRINIU DIABETU**

**Cukrinis diabetas** (CD) –tai medžiagų apykaitos sutrikimas, kai kasa pagamina per mažai insulino arba jo gamina daug, bet jis audiniuose neveikia taip, kaip turėtų.

Virškinimo metu maistas skaidomas iki smulkių molekulių, o sudėtiniai angliavandeniai pavirsta gliukoze, kuri yra pagrindinis ląstelių energijos šaltinis. Gliukozei patekti į ląsteles reikalingas insulinas. Kai jo trūksta, negalėdama patekti į ląsteles, gliukozė kaupiasi kraujyje. Tuomet padidėja cholesterolio, trigliceridų, kartais šlapimo rūgšties kiekis, didėja kraujospūdis. Visa tai ilgainiui sukelia cukrinio diabeto komplikacijas – kraujagyslių, akių, inkstų, kojų, odos pažeidimus, neuropatiją.

Tinkama mityba – viena pagrindinių cukrinio diabeto gydymo dalių. Labai svarbu derinti mitybą ir vaistus. Suvalgytas maistas tiesiogiai veikia gliukozės kiekį kraujyje. Sveika mityba – tai tinkamas angliavandenių, baltymų ir riebalų santykis. Svarbu nepriaugti svorio, nes tai pablogintų būklę sergant cukriniu diabetu. Sergantieji diabetu dažniausiai būna nutukę arba turintys antsvorio žmonės. Todėl reikia reguliuoti savo kūno masę, kad ji nepablogintų ligos eigos. Svarbu palaikyti pakankamą fizinį aktyvumą, vaikščioti, judėti.

Sergant CD iš savo mitybos reiktų pašalinti šiuos maisto produktus:

- 1. Cukrus.** Jis labai didina gliukozės kiekį kraujyje, o gazuoti vaisvandeniniai, vaisių sultys ir kiti saldūs gėrimai yra didžiausi to kaltininkai. Šios cukraus formos greitai patenka į kraują ir gali sukelti staigų gliukozės kiekio padidėjimą kraujyje. Natūralūs saldikliai (tokie kaip medus ir klevų sirupas) yra geresnė alternatyva, tačiau vis tiek gali lemti cukraus šuolius. Geriausias pasirinkimas – natūralus saldiklis iš saldžiosios stevijos.



SVEIKATAI PALANKUS

- 2. Grūdai.** Jie, ypač kviečiai, savyje turi daug angliavandenių, organizme virstančių į cukrų. Kviečiuose esantis glitimas gali sukelti žarnyno uždegimą, veikiantį hormonus (kortizolis ir leptinas) ir taip pat lemiančius cukraus kiekio padidėjimą kraujyje. Rekomenduojama pašalinti visus grūdus iš savo mitybos ir, organizmui išsivalius, įtraukti tik nedidelius jų kiekius.
- 3. Karvės pienas.** Pieno produktai – puikus maistas cukraus kiekiui kraujyje balansuoti, jei pienas gaunamas iš ožkų, avių ar A2 baltymo geną turinčių karvių. Visų kitų pieno rūšių reikia vengti, nes A1 kazeinas, gaunamas iš įprastų karvių, sukelia imuninį organizmo atsaką, kaip ir glitimas.
- 4. Alkoholis.** Gali iki pavojingo lygio padidinti cukraus kiekį kraujyje ir sukelti kepenų toksiškumą. Alus ir saldūs alkoholiniai gėrimai turi ypač daug cukraus, todėl jų reikėtų vengti.
- 5. Hidrintas aliejus.** Iš mitybos reikėtų pašalinti hidrintus aliejus, įskaitant augalinį, sojų, rapsų aliejų. Jie apdorojami labai aukštoje temperatūroje kartu su balinimo medžiagomis ir dirbtiniais dažais, todėl jų vartojimas susijęs su daugeliu sveikatos problemų, taip pat ir cukriniu diabetu.

Sergant CD į mitybą verta **įtraukti** šiuos maisto produktus:

- 1. Daug skaidulų turintys maisto produktai.** Jie padeda sulėtinti gliukozės absorbciją, reguliuoja cukraus kiekį kraujyje ir palaiko detoksikaciją. Daugiausia skaidulų galima gauti iš tokių produktų kaip vaisiai, daržovės, ankštiniai, grūdai, riešutai ir sėklos. Sergant CD maistinių skaidulų žmogui reikėtų suvartoti 40-50g per dieną.



SVEIKATAI PALANKUS

Produktas ir jo kiekis	Skaidulų kiekis, gramais
<b>Vaisiai:</b>	
<b>Obuolys, 1 vnt.</b>	4,0
Bananas, 1 vnt.	3,0
Mėlynės, ½ stiklinės	4,4
Vynuogės, 20 vnt.	1,0
Apelsinas, 1 vnt.	2,4
Slyvos, 2 vnt.	2
Džiovintos figos, 3 vnt	10,5
<b>Daržovės:</b>	
<b>Brokoliai, virti, 1 stiklinė</b>	7,0
Kopūstai, ½ stiklinės	1,5
Morkos, ½ stiklinės	3,4
Alyvuogės, 6 vnt.	1,2
Avokadas, ½ vnt.	2,4
Virta bulvė, 1 vnt.	2
Pomidoras, 1 vnt.	1,4
<b>Ankštiniai:</b>	
Pupelės, ½ stiklinės	9,8
Žirneliai, ½ stiklinės	7,7
<b>Grūdai:</b>	
Avižos, ½ stiklinės	9,1
Juoda duona, 1 riekelė	2,9
Baltra duona, 1 riekelė	0,9
Mararonai, virti, 1 stiklinė	2,2
Ryžiai, virti, ½ vnt.	2
Griekiai, virti, 1 vnt.	4,8



SVEIKATAI PALANKUS

<b>Riešutai:</b>	
Graikiniai riešutai, 1 šaukštas	1,1
Migdolai, 1 šaukštas	0,6

- 2. Maisto produktai, kurių sudėtyje yra daug chromo.** Jie gali pagerinti gliukozės patekimą į ląsteles ir natūraliai subalansuoti gliukozės koncentraciją kraujyje. Didžiausias chromo kiekis yra žaliosiose pupelėse, natūraliame sūryje ir jautienoje.
- 3. Maistas, kuriame gausu magnio.** Magnis gali padėti reguliuoti cukraus kiekį kraujyje, nes yra svarbus gliukozės metabolizmui. Patariama vartoti magnio turintį maistą – špinatus, moliūgų sėklas, migdolus, jogurtą, juodąsias pupeles.
- 4. Sveikieji riebalai.** Sergančiųjų CD kraujyje kartu su gliukoze paprastai būna per didelis kiekis cholesterolio ir/ar trigliceridų. Kai šių riebalų koncentracija per didelė, jie pažeidžia kraujagysles, sukelia aterosklerozę. Verta į mitybą įtraukti daugiau kokosų aliejaus ir lydyto ghee sviesto, nepamiršti alyvuogių aliejaus, riebios žuvies, avokadų. Labai svarbu, kad nebūtų mityboje net ir „sveikų“ riebalų perteklius.
- 5. Baltymai.** Valgant baltyminį maistą padaromas nedidelis poveikis gliukozės šuoliams kraujyje. Baltymų šaltinis yra natūraliomis sąlygomis užaugusios žuvis, žolėdžių jautiųjų mėsa, ekologiškai augintų vištų mėsa ir kiaušiniai.

Rekomenduojami ir vengtini maisto produktai

**Maisto grupės**

**Vartotini**

**Vengtini**

Maisto grupės	Vartotini	Vengtini
Mėsa, paukštiena ir jų gaminiai	Neriebūs. Mėsa: filė, kumpis, dešros iki 20 proc. riebumo, triušiena, žvėriena, kiauliena, jautiena, veršiena, viščiukai, kalakutiena, vištiena, fazanas, paukštienos dešra, vyniotiniai, šaltiena	Riebūs. Mėsa: jautienos, kiaulienos, avienos krūtininė dalis, subproduktai (kepenys, širdis, liežuvis, smegenys, inkstai), kepeninės bei servelato dešros, kepti riebaluose gaminiai, paštetas. Žąsiena, antiena.



## SVEIKATAI PALANKUS

Žuvis ir jos produktai	Neriebūs. Jūros žuvis - menkė, lynas, sterkas, plekšnės filė, upėtakis, silkė, skumbrė, lašiša mažais kiekiais, kalmarai, austrės, vėgėlės.	Riebūs. Ungurys, karpis, krevetės, krabai, omarai, langustai, vėžiai, ikrai, žuvų konservai, žuvų piršteliai, riebaluose kepti žuvų gaminiai.
Pienas ir jo produktai (jei toleruoja)	Neriebūs. Varškė, naminiai pjaustomi, tepamieji sūriai iki 40% riebumo, pienas, kefyras, pasukos, rūgpienis 0,5 proc. riebumo, jogurtas be cukraus.	Riebūs. Visi nenuriebinti pieno produktai (kremai, sūriai > 40 proc. riebumo)
Riebalai	Įvairūs augaliniai aliejai (geriau tinka šalto spaudimo linų sėmenų, saulėgrąžų, rapsų ir kt.), dietinis margarinas, majonezai iki 30%.	Sviestas, taukai, spirgiai, majonezas 50 -80% riebumo, palmių aliejus, lajus.
Kiaušiniai ir jų gaminiai	1 -2 kiaušiniai per savaitę.	-
Daržovės ir bulvės	Visos rūšys (šviežios ar virtos, šutintos, troškintos). Bulvės, kukurūzai, ankštiniai – pupos, žirneliai.	Riebūs bulvių gaminiai (bulvių traškučiai), keptos bulvės, bulviniai blynai ir kt.
Vaisiai, uogos, riešutai	Nesaldūs švieži vaisiai ir uogos, be cukriai konservuoti vaisiai, mažais kiekiais džiovinti vaisiai, nesaldintos vaisių sultys. Maži kiekiai riešutų.	Vaisių konservai su cukrumi, sėklos, dideliais kiekiais riešutai. Saikingai vartokite avokadą (džiovintą, konservuotą).
Grūdiniai produktai	Neapdoroti ryžiai, avižiniai dribsniai. Rypaus malimo juoda duona, ypač su sėklom, grūdais, džiovėšiai, gaminiai su skaidulinėmis medžiagomis, miltiniai gaminiai (makaronai), kruopų košės.	Ribojami baltų miltų gaminiai, pvz., balta duona.
Cukrus ir saldumynai	Saldikliai, be cukrės uogienės, mažais kiekiais be cukriai pyragai, drebučiai, vaisiniai desertai, šerbetas ir kt.	Šokoladas, marcipantai, saldikliai, cukrus, vaisių sukurs (fruktozė), medus, marmeladas, džemas, sirupas, riebus tortai, pyragaičiai, ledai, šokoladinis kremas.



## SVEIKATAI PALANKUS

Gėrimai	Be cukraus arbata, kava, mineralinis vanduo, becukriai sulčių gėrimai.	Alkoholiniai gėrimai, kola, limonadai, vaisių sultys su cukrumi, pieno kokteiliai.
---------	--	--

### Sveikatą išsauganti mityba ir gyvenšana tai:

- $\frac{3}{4}$  pietų ir vakarienės – augalinės kilmės maistas, 0,5 lėkštės daržovių ir vaisių (mažiau vaisių),  $\frac{1}{4}$  viso grūdo kruopos,  $\frac{1}{4}$  baltymų šaltiniai (ankštiniai, mėsa, žuvis, kiaušiniai, sūris ir pan.).
- Daržovės, žalumynai – pradėti nuo jų valgymus, greičiau ateis sotumas. Įvairios spalvos daržovės. 50-200 g žaliausių daržovių per dieną.
- Vaisiai – gamtos desertas. Juodas šokoladas ne mažiau 70 proc kakavos.
- 2-3 mėsos porcijos per savaitę, pirmenybė baltai, liesesnei mėsai.
- Ne daugiau 2 porcijos pieno produktų, ribokite kietąjį, pusketį fermentinį sūrį.
- Žuvis – bent 1 kartas per savaitę, kiaušiniai – 2 kartus.
- Riebalai būtini – ypač tyras alyvuogių aliejus, ar kiti šalto spaudimo nerafinuoti aliejai, riešutai sėklos, omega-3 iš žuvies ar papildų.
- Daugiau skaidulinių medžiagų iš daržovių, vaisių, uogų, ankštinių, grūdų.
- Prieskoniai ir prieskoninės žolelės, česnakas, svogūnas, vietoj pertekliaus druskos.
- Ribokite šlamštmaistį (perdirbtus mėsos, žuvies gaminius, saldumynus, sūrų, riebiais padažiais gardintą maistą, transriebalus ir pan.), alkoholį.
- Vanduo, mineralinis, arbata (žolelių, žalia, juoda), kavos iki 2 puodelių.
- Valgyti tik tiek kiek reikia, nepersivalgyti, gerai sukramtyti, valgyti lėtai, 12 val. nevalgymo tarpas.
- Fizinis aktyvumas.

### Daugiau informacijos:

Kaip teisingai paruošti žuvį? Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/kaip-teisingai-paruosti-zuvi/>

Jei vis gi galvojate, kad sveikatai palanki mityba brangi, skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankus-maistas-brangus/>

Kaip išsirinkti sveikatai palankius maisto produktus? Skaitykite čia:



SVEIKATAI PALANKUS

<http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palanki-mityba-ne-dieta-o-gyvenimo-budas-i-dalis/>

<http://sveikataipalankus.lt/zenklinimo-etiketes-gali-klaidinti-vartotojus/>

<http://sveikataipalankus.lt/ekologiskas-maistas-lygu-sveikas-maistas/>

Ko vaikai tikrai neturėtų valgyti, o tėveliai tik labai retai? Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/zalingu-transriebalu-gausu-saldumynuose/>

Vaikai ir saldumynai. Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/vaikai-ir-saikingas-saldumynu-vartojimas-misija-imanoma/>

Kaip teisingai paruošti maistą? Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/nevalgykite-degesiu/>

Mitybos patarimai. Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/praktiski-mitybos-patarimai-gavenios-metu/>

Kas svarbu renkantis duoną? Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/kokia-duona-yra-sveikatai-palanki/>

Vaikų mityba. Skaitykite čia: <http://sveikataipalankus.lt/vaiko-menu-ka-turi-valgyti-ir-ko-turi-vengti-darzelinukai-ir-mokyklinukai/>

<http://sveikataipalankus.lt/sveikatai-palankaus-maisto-technologe-r-bogusiene-neraginkime-vaiku-suvalgyti-viska/>



SVEIKATAI PALANKUS

## DETALŪS MITYBOS PLANAI PATEIKIAMI ATSKIRAI SU ŠIA MITYBOS TEORINE DALIMI.

### **Jei norėtumėte:**

- Gauti idėjų bei daugiau žinių apie sveikatai palankią mitybą ir gyvenimo būdą – registruokitės nemokamam naujienlaiškiui <http://sveikataipalankus.lt>
- Patys išmokti susidaryti mitybos planą ir sužinoti ne tik ką valgyti, bet ir kodėl, rekomenduojame užsirašyti į sveikatai palankios mitybos mokymus, daugiau informacijos: <http://sveikataipalankus.lt>

**Sukurė VšĮ „Sveikatai palankus“ komanda**