

## **KAD MITYBA BŪTŲ NE TIK SVEIKA, BET IR SVEIKATINANTI, BŪTINA LAIKYTIŠ PAGRINDINIŲ SVEIKOS MITYBOS TAISYKLIŲ:**

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvūninės kilmės maistą;
- kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų;
- kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių (nors 400 g per dieną);
- išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas: 18,5–25);
- mažinti riebalų vartojimą; gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais;
- riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa;
- vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį);
- rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti, saldžius gėrimus, saldumynus;
- valgyti nesūrų maistą; bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g); vartoti joduotą druską;
- riboti alkoholio vartojimą;
- skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėn. ir žindymą iki 2 m. ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą;
- valgyti reguliariai;
- gerti pakankamai skysčių, ypač vandens;
- taip pat rekomenduojama kasdien aktyviai judėti.

Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas.

Maisto įvairovę iliustruoja „Maisto pasirinkimo piramidė“, kuri parodo kokius maisto produktus rekomenduojama vartoti kasdien ir kelis kartus per dieną, kokius maisto produktus rekomenduojama vartoti rečiau ir saikingai bei kokius – retai ir mažai, kad mityba būtų tinkama ir sveika.

Maisto pasirinkimo piramidės pagrindą sudaro dvi maisto produktų grupės, kurių rekomenduoja vartoti kasdien ir kelis kartus per dieną. Kuo aukščiau piramidės viršūnės, tuo mažiau tos grupės produktų reikėtų vartoti. Piramidės pagrindo maisto produktų grupės – augalinės kilmės. Maisto pasirinkimo piramidė rekomenduoja ir augalinius, ir gyvūninius maisto produktus, bet augalinių maisto produktų vartojimas beveik neribojamas, rekomenduojami didžiausi jų kiekiai. Taip yra todėl, kad šių grupių maisto produktų sudėtyje vyrauja kompleksiniai angliavandeniai, savo sudėtyje turintys didelį krakmolo kiekį ir mažą cukraus (sacharozės) kiekį. Taigi, angliavandenių, išskyrus cukrų, rekomenduojama vartoti pakankamai daug. Angliavandeniai – pagrindinis energijos šaltinis, ypač vaikams. Jie greitai suskaldomi, rezorbuojasi virškinamajame trakte, ir organizmas greitai gauna reikalingą energiją.

Daugiausiai per parą patariama suvartoti daržovių bei vaisių ir grūdinių produktų. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių; ir kuo įvairesnių daržovių ir vaisių, nes jų sudėtis labai skiriasi. Geriausiai – šviežios, Lietuvoje išaugintos daržovės. Kai trūksta šviežių vaisių ir daržovių, galima valgyti ir šaldytas ar džiovintas, taip pat ir konservuotas, jeigu jos nelabai sūrios.

Tuo tarpu riebalų rekomenduojama vartoti saikingai. Jų skaldymas yra žymiai lėtesnis procesas, ir energija atsipalaiduoja po žymiai ilgesnio laiko tarpo. Sotumo jausmas pasireiškia žymiai vėliau, todėl gali būti suvalgomas žymiai didesnis, netgi per didelis maisto kiekis. Riebalų perteklius atidedamas riebaliniame audinyje. Neveltui riebalai yra maisto pasirinkimo piramidės viršūnėje.

Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai, o baltymai, ypač gyvūniniai, kurie yra pagrindinis nepakeičiamų amino rūgščių šaltinis, labai svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi. Be to, pienas ir pieno produktai – pagrindinis baltymų ir kalcio šaltinis.

Piramidės viršūnėje pavaizduoti riebalai, saldumynai, rafinuotas cukrus, druska. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose yra labai nedaug arba beveik nėra, todėl reikėtų valgyti tik labai mažus šių produktų kiekius ir rečiau.

**SKATINKITE SVEIKIAU MAITINTIS  
IR SAVO VAIKUS!**



*Informaciją parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Asta Ivoškienė*