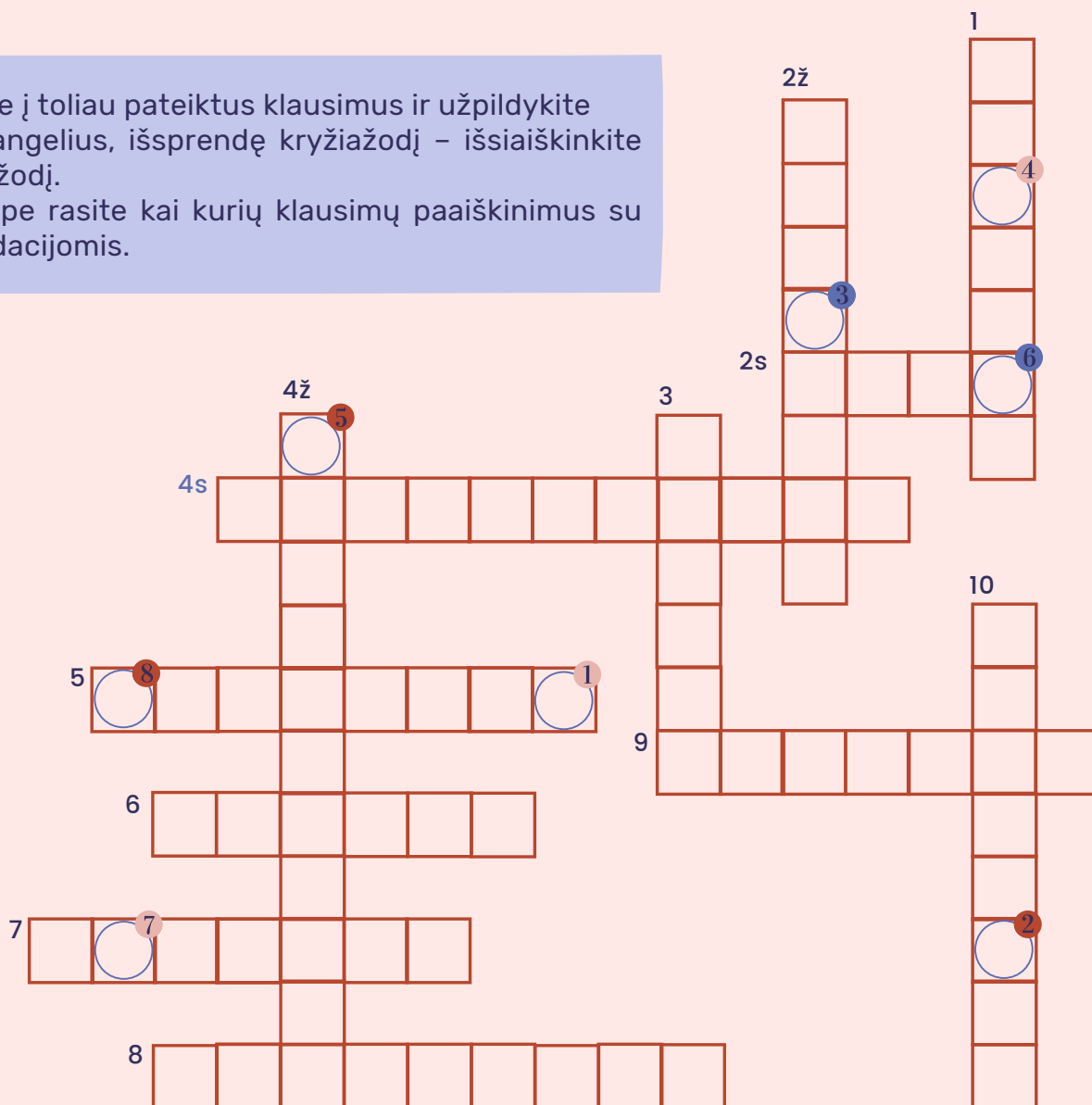


KRYŽIAŽODIS

„SVEIKATAI PALANKI MITYBA“

Atsakykite į toliau pateiktus klausimus ir užpildykite tuščius langelius, išsprendę kryžiažodį – išsiaiškinkite paslėptą žodį.
Kitame lape rasite kai kurių klausimų paaiškinimus su rekomendacijomis.



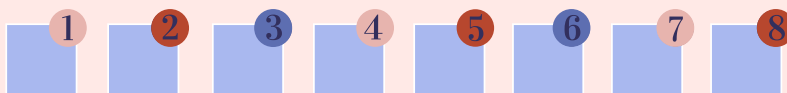
SKERSAI

- 2s. Ankštinė daržovė, vertinama dėl joje esančių augalinės kilmės baltymų.
- 4s. Vienas iš pagrindinių tinkamo maitinimosi principų, kuris pabrėžia, kad svarbus suvalgomo maisto kiekis.
- 5. Gerųjų riebalų šaltinis.
- 7. Kiek ir kokių maistinių medžiagų yra produkte, informaciją suteikia maisto produkto <...>.
- 8. Maistinė medžiaga, dar vadinama žarnyno šluota.
- 9. Riebi kaip lašiša ir silkė žuvis.

ŽEMYN

- 1. Žmogaus energijos šaltinis.
- 2ž. Blogųjų riebalų šaltinis.
- 3. Maisto produktas, be kurio dažniausiai negalime iškepti pyrago, tačiau jis visai nėra būtinas žmogaus organizmui.
- 4ž. Liesa mėsa.
- 6. Suvalgius viso grūdo produktų ilgiau jaučiamas <...> jausmas, nei suvalgius daug saldumynų.
- 10. Mitybos piramidės pagrindą sudaro grūdiniai produktai, <...> ir vaisiai

Raktinis žodis:



Patarimai apie sveikatai palankią mitybą

Toliau rasite teisingus kryžiažodžio atsakymus ir rekomendacijas.

Teisingi kryžiažodžio atsakymai:

- 1 - MAISTAS
- 2s - SOJA
- 2ž - SVIESTAS
- 3 - CUKRUS
- 4s - SAIKINGUMAS
- 4ž - KALAKUTIENA
- 5 - AVOKADAS
- 6 - SOTUMO
- 7 - ETIKETĖ
- 8 - SKAIDULOS
- 9 - SKUMBRĖ
- 10 - DARŽOVĖS

Raktinis žodis:

S¹ V² E³ I⁴ K⁵ A⁶ T⁷ A⁸

Maitinimosi principai

- Pagrindiniai tinkamo maitinimosi principai: subalansuotumas, saikingumas, įvairovė.
- Svarbu laikytis visų šių principų, nes visi vienodai svarbūs žmogaus organizmui.
- Reikia valgyti saikingai, kuo įvairesnį maistą ir atsižvelgiant į maistines medžiagas, esančias juose.
- Nė vienas produktas neturi reikiamo visų maistinių medžiagų kiekio, o suvartotas per didelis vieno produkto kiekis gali turėti ir neigiamą poveikį organizmui.

Sotumo jausmas

- Sotumo jausmas žmogaus organizmui svarbus, kad galėtų kontroliuoti alkį ir suvartojamą maisto kiekį.
- Ilgesniam sotumo jausmui svarbu valgyti viso grūdo produktus: duona, makaronus, kruopas.
- Vengti baltų miltų duonos, makaronų, saldumynų, nes jie labai greitai suskaidomi ir įsisavinami.
- Iš viso grūdo produktų suskaidytas cukrus į organizmą patenka palaipsniui, todėl pavalgius cukraus kiekis kraujyje greitai nepakyla ir ilgiau jaučiamas sotumo jausmas.

Skaidulos

- Skaidulų gausu viso grūdo produktuose, daržovėse, vaisiuose, uogose, ankštinėse daržovėse, riešutuose, kviečių sėlenose.
- Skaidulos gerina virškinimą, skatina geresnį maisto judėjimą virškinamuoju traktu, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, todėl dažnai yra vadinamos žarnyno šluota.
- Be to, skaidulinės medžiagos mažina širdies ir kraujagyslių ligų, II tipo cukrinio diabeto, storosios žarnos vėžio ir kitų ligų išsivystymo riziką.

Ankštinės daržovės

- Ankštinėse daržovėse gausu baltyimų, skaidulų, įvairių vitaminų ir mineralų.
- Šios daržovės maistinėmis medžiagomis yra panašios į mėsą, tačiau jose yra mažiau geležies ir nėra sočiųjų riebalų, todėl mėsą keičiant ankštinėmis daržovėmis labai svarbu atsižvelgti, kad būtų užtikrinta visavertė mityba.
- Pavyzdžiui, gyvūninės kilmės geležis yra daug geriau įsisavinama nei iš augalinės kilmės produktų, todėl svarbu vartoti kuo įvairesnius produktus.

Blogųjų ir gerųjų riebalų šaltinis

- Ribokite maisto produktų, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų (blogųjų riebalų): riebi mėsa, margarinas, riebus pieno produktai, labiausiai sviestas ir kiti.
- Pasirinkite maisto produktus, kuriuose yra daugiau nesočiųjų riebalų (gerųjų riebalų): alyvuogių aliejų, avokadą, neriebius mėsos, pieno produktus vietoje riebių.
- Pavyzdžiui, riebią grietinę galite keisti jogurtu, riebią mėsą – liesesne.

Maisto produktų etiketės

- Svarbu atkreipti dėmesį į maisto produktų etiketes, renkantis sveikatai palankesnius produktus.
- Pagrindiniai aspektai:
 1. Pirmoji sudedamoji dalis (jos daugiausia produkte).
 2. Kiek yra kitų sudedamųjų dalių (rekomenduojama ne daugiau kaip 5 ingredientai).
 3. Cukrų, druskos ir skaidulinių medžiagų kiekis („Rakto skylutės“ simboliu pažymėti produktai parodo atitiktą rekomendacijoms).