

# PASIRŪPINK SAVO SVEIKATA: MITYBOS GIDAS PAAUGLIUI

Paaugę galite patys priimti sprendimus dėl daugelio Jums svarbiausių dalykų. Jūs taip pat esate pasiruošę priimti sprendimus ir dėl savo sveikatos bei rinktis sveikatai palankesnę maistą ir gėrimus.

## KAM KŪNAS NAUDOJA ENERGIJĄ?

- ▶ Kūnui reikia energijos, kad jis funkcionuotų ir augtų. Kalorijos iš maisto ir gėrimų suteikia tos reikalingos energijos.
- ▶ Visą dieną naudojame energiją mąstydami ir judėdami, todėl turime valgyti, kad išliktume nuolatos žvalūs ir energingi.



## KIEK KALORIJŲ REIKIA JŪSŲ KŪNUI?

- ▶ Skirtingiems žmonėms reikia skirtingo kalorijų kiekio, kad būtų aktyvūs ir išlaikytų tinkamą svorį. Reikiamų kalorijų kiekis priklauso nuo lyties, amžiaus, ūgio, svorio ir aktyvumo lygio.

## AR TURĖTUMĖTE KONTROLIUOTI SAVO SVORĮ?

- ▶ Bandytas numesti svorio valgant labai mažai, atsisakant maisto produktų grupių, pvz., angliavandenių turinčio maisto, praleidinėjant valgymus ar badaujant yra sveikatai nepalankus, nes taip organizmas negauna visų reikalingų maistinių medžiagų. Tai gali turėti įtakos nuotaikai ir augimui.
- ▶ Jei manote, kad Jums reikia sumažinti svorį, pirmiausia pasitarkite su sveikatos priežiūros specialistu. Gydytojas galės pasakyti ar tikrai reikia mažinti svorį ir kaip tai padaryti tinkamai ir saugiai.

## KAIP TINKAMAI MAITINTIS?

- ▶ Tinkama mityba – tai organizmo aprūpinimas reikiamomis maistinėmis medžiagomis ir energija iš maisto, atsižvelgiant į savo individualius poreikius. Stenkitės maistą, kuriame yra daug cukraus, druskos ir sveikatai nepalankių riebalų, pakeisti vaisiais, daržovėmis, viso grūdo dalių produktais, baltymų ir skaidulinių medžiagų turinčiu maistu.

## KAS YRA INTUITYVUS VALGYMAS?

- ▶ Laikytis pagrindinių sveikatai palankios mitybos principų yra labai naudinga. Tačiau lygiai taip pat svarbu įsiklausyti į savo kūną ir suprasti jo siunčiamus signalus. Intuityvus valgymas – kai vadovaujamės alkio, sotumo bei malonumo pojūčiais ir valgome be kaltės ar gėdos jausmo.

## INTUITYVAUS VALGYMO REKOMENDACIJOS

- ▶ **Atsisakykite griežtų dietų ir taisyklių.**  
Tiesa paprasta – dietos neveikia. Jos kenkia ne tik fizinei sveikatai, nes galime pritrūkti maistinių medžiagų, bet ir psichologinei, kai tampame sau pernelyg griežti ir reiklūs.
- ▶ **Susidraugaukite su maistu.**  
Naudinga maisto neskirstyti į blogą ar gerą, nes jei kažko sau neleidžiame, greičiausiai būtent to labiausiai norėsime, o anksčiau ar vėliau – persivalgysime.
- ▶ **Atraskite mėgavimąsi.**  
Labai svarbus dalykas, kurį gauname valgydami – malonumas. Sutelkite dėmesį į skonį, spalvas, tekstūrą. Taip iš maisto gausite ne tik naudingų medžiagų, bet ir pasitenkinimo.
- ▶ **Įsiklausykite į savo alkio jausmą.**  
Alkio ignoravimas – vienas greičiausių kelių į persivalgymą. Peralkimo būsenoje praktiškai neįmanoma suvalgyti tiek, kiek mums reikia. Atliepkite kūno signalus, kai jis prašosi maisto.
- ▶ **Pajuskite malonų sotumą.**  
Malonus sotumas – kai jaučiamės pavalgę, bet neapsunkę, ir turime energijos tęsti dienos užduotis. Atkreipkite dėmesį, kaip jaučiatės, kai persivalgote, ir kitą kartą sustokite anksčiau.

