

PAŽINKIME RIEBALŲ RŪŠIS IR ŠALTINIUS

Įdėmiai apžiūrėkite paveikslėlius, išvardykite juose pavaizduotus augalinės, gyvūninės kilmės ir transriebalų šaltinius. Įsidėmėkite, kokių riebalų reikia vartoti daugiausiai, kokių mažiau ir kokių vengti. Kitame puslapyje atlikite užduotį.

AUGALINĖS KILMĖS RIEBALAI



KASDIEN, SAIKINGAI

GYVŪNINĖS KILMĖS RIEBALAI



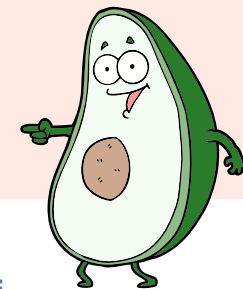
**RIBOTI, RINKTIS LIESESNIUS
PRODUKTUS**

TRANSRIEBALAI



VENGTI

PSO rekomenduoja vartoti iki 30 proc. riebalų nuo bendro dienos energijos kiekio. Pirmenybė teiktina nesotiesiems riebalams (yra avokaduose, riešutuose, žuvyse, alyvuogių / rapsų / saulėgrąžų aliejuje). Sotieji riebalai (sviestas, palmių ir kokoso aliejus, pieno produktai, mėsa) turėtų sudaryti ne daugiau kaip 10 proc. dienos kaloringumo, na, o pramoninių transriebalų (gruzdintas maistas, kai kurie pusfabrikačiai, konditerijos gaminiai) vartoti nerekomenduojama.



RIEBALŲ VARTOJIMO PIRAMIDĖ

Sujunkite maisto produktus su piramidės dalimis:

1. Žalia, plačiausia, piramidės dalis nurodo, kad šie produktai turi sveikatai palankių riebalų, kurių reikėtų vartoti daugiausiai.
2. Geltona, vidurinė, piramidės dalis nurodo, kad šie produktai yra gyvūninės kilmės riebalų šaltiniai, kurių vartojimą reikėtų riboti ir rinktis liesesnius šios kategorijos produktus.
3. Raudona, siauriausia, piramidės dalis nurodo, kad šie produktai yra transriebalų šaltinis, ir jų reikėtų vengti.

