



MOKINIO MITYBA

Jaunam organizmui reikalingas subalansuotas ir įvairus maistas. Pagrindinės maisto medžiagos yra **angliavandeniai**, **baltymai** bei **riebalai**. Organizmas, skaidydamas šias maisto medžiagas, gauna energijos.

ANGLIAVANDENIAI

Angliavandeniai yra svarbus energijos šaltinis organizmui. Daug angliavandenių yra duonoje, bulvėse, grūdinėse kultūrose, makaronuose. Mažiau apdirbti produktai maistine prasme yra vertingesni.

DUONA

Ruginėje duonoje – nuo 40 iki 50% angliavandenių, nuo 4,7% baltymų, 1,1% maistinių skaidulų, 1% oligosacharidų, iki 1,3% riebalų, 1,5 -3% paprastųjų cukrų, B gr. vitaminų, mineralinių medžiagų – kalio, natrio, fosforo, chloro. Šių medžiagų daugiau grubaus malimo miltuose. Kuo aukštesnės kokybės miltai, tuo mažiau B gr. vitaminų ir mikroelementų.

Kvietinėje duonoje iš aukščiausios rūšies miltų – iki 7,6 – 8,3% baltymų, 0,1 % maistinių skaidulų, B gr. vitaminų ir mineralinių medžiagų žymiai mažiau nei ruginėje duonoje.

Išvada: Pilno grūdo duona sveikiau!





KRUOPOS

Kruopos – tai sveiki arba skaldyti grūdai bei ankštinių sėklos, puikiai tinkančios pusryčiams įvairaus amžiaus žmonėms.

Grikliai – 100 g energetinė vertė – 349 kcal, 100 g grikių yra 12,6 g baltymų, 3,1 g riebalų ir 69,3 g angliavandenių.

Ryžiai – 70,7% krakmolo, tik 7% baltymų.

Perlinės kruopos – 100 g energetinė vertė – 335 kcal, 100 g šių kruopų yra 75,2 g angliavandenių, 9,8 g baltymų, nemažai mineralinių medžiagų – natrio, magnio, fosforo, kalio, kalcio.

Miežinės kruopos – 100 g energetinė vertė – 335 kcal, sudėtyje gausu angliavandenių, ypač krakmolo, nemažai mineralinių medžiagų, tačiau vitaminų jose nedaug.

Manų kruopos – 100 g energetinė vertė – 360 kcal, 100 g kruopų yra 10,3 g baltymų, 74,8 g angliavandenių, iš jų 72,1 g krakmolo.

Kvietinės kruopos – 100 g kruopų yra daug angliavandenių, ypač krakmolo (57 g), gausu mineralinių medžiagų.

Kukurūzai – daug vit. A, B1, B2 ir mineralų – geležies, vario, fosforo, magnio.

Saulėgrąžos – 13,5-19,1% baltymų, 23,9-26,5% angliavandenių, 2% fitino.

Sezamo sėklos – jose susikaupia per 65% riebiųjų aliejų, kuriuose net 82% nesočiųjų riebalų rūgščių. Sezamas sukaupia nemažai vertingų augalinės kilmės baltymų.

MAKARONAI IR BULVĖS

Makaronai – gerai virškinamas maistas. Jie aprūpina organizmą stambiamolekuliniais angliavandeniais, ypač krakmolu. 100 g makaronų yra 10,4 % baltymų, 1,1% riebalų, vit. B, PP, mineralinių medžiagų – kalio, kalcio, magnio, fosforo.

Sveikatai palankūs yra pilno grūdo makaronai.

Bulvės – populiariausia daržovė Lietuvoje.

Bulvių maistinė vertė (100 g valgomosios dalies) - vanduo 78,8 g, baltymai 2,0 g, riebalai 0,1 g, angliavandeniai – 18,3 g; iš viso iš jų: krakmolo – 16,6 g, cukrų - 0,3 g, skaidulinių medžiagų - 1,6 g.

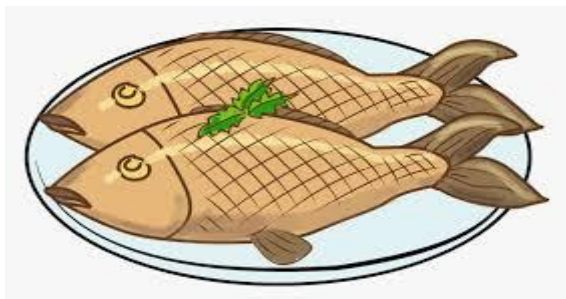
Mineralinės medžiagos - viso 1,0 g: natris - 16 mg, magnis -25 mg, fosforas - 52 mg, kalis - 452 mg, kalcis -11 mg, geležis - 0,6 mg, cinkas - 0,36 mg, jodas - 3,0 mg, vit. A - 3,0 mg, vit. E - 0,06 mg, vit. B1 - 0,11 mg, vit. B2 - 0,06 mg, vit. PP - 1,3 mg, folio rūgštis - 35 mg .

Energinė vertė 338 kJ (81 kcal).

Labai svarbu valgyti pakankamai daržovių ir vaisių.

BALTYMAI

Pagrindiniai baltymų šaltiniai yra mėsa ir žuvis. Paukštiena laikoma sveikesnė už gyvulių mėsą, nes joje yra mažiau riebalų. Kiaušiniai, vaisiai, riešutai, pupelės, žirniai ir pan., taip pat yra baltymų šaltiniai, jie yra ypatingai svarbi vegetarų maisto dalis.



ŽUVIS

Žuvis – lengvai virškinamų, aukštos kokybės baltymų šaltinis, maistine verte prilygsta mėsos ir pieno produktų baltymams.

Baltymų kiekis sudaro 8-14% visos kūno masės. Daug baltymų turi menkė, otas, lašiša, upėtakiai, tunas. Didelę biologinę vertę turi **žuvų riebalai** (polinesočiosios riebalų rūgštys ir mononesočiosios riebalų rūgštys, riebaluose tirpūs vitaminai A ir D).

Žuvų taukuose yra omega -3 riebalų rūgšties (ypač silkių, skumbrės, lašišos, tuno riebaluose).

Žuvys ir kiti jūros produktai yra **mineralinių medžiagų** šaltinis, be to vienas iš pagrindinių jodo ir fluoro šaltinių.

Žuvį rekomenduojama valgyti bent 2 kartus per savaitę.

MĖSA

Tinkamiausia mėsa nuo mažens – jautiena, veršiena, neriebi kiauliena.

Alergiškiems žmonėms tinka triušiena, kalakutiena.

Mėsa turi daug geležies (paukštiena mažiau). Tai vienas vertingiausių maisto produktų, nes turi visaverčių **baltymų** (juose yra aminorūgščių). Mėsos **baltymai** įsisavinami 96-98 % (ypač daug jų baltoje paukštienos mėsoje).

Riebalai sudaro 20-40% masės, o angliavandenių mėsoje nedaug.

Mėsa turi **vit. B**, šiek tiek **vit. D**, **A** ir **E** (termiškai apdorojant – jų kiekis mažėja).

Yra mikroelementų ir mineralinių medžiagų.

Mėsos patariama valgyti 2-3 kartus per savaitę, pakeičiant ją žuvimi.

KIAUŠINIAI

Kiaušinis – tai maisto produktas, turintis didelį kiekį vertingų ir organizmui reikalingų medžiagų.

Alergiškiems vaikams tinka **putpelių** kiaušiniai.

Salmoneliozės profilaktikai kiaušinius patariame gerai termiškai apdoroti (prieš tai gerai nuplauti).

Kiaušiniuose yra visi riebaluose tirpūs vitaminai, daug cholino, cinko, vario, geležies fosforo, kalio.

Kiaušinio baltymai labai vertingi. Juose subalansuotos visos nepakeičiamos aminorūgštys (triptofanas, histidinas, treoninas). Šiluma apdoroti kiaušiniai geriau įsisavinami.

Per dieną galime drąsiai suvalgyti po 1-2 kiaušinius.

RIEBALAI

Riebalai yra energijos šaltinis bei „statybinė medžiaga“ ląstelėms. Tačiau svarbu neviršyti organizmui reikalingo kiekio, nes riebalų perteklius organizme sukelia sveikatos problemas. Riebalų daug yra „raudonoje“ mėsoje, svieste, sūriuose, kai kuriuose leduose, daugelyje konditerijos gaminių. Pienas ir jo produktai gali taip pat turėti didelį riebalų kiekį, tačiau jie yra ir vitaminų bei mineralinių medžiagų šaltinis.

TRANSRIEBALAI - „riebalai žudikai“. Jų yra visuose konditerijos gaminiuose (sausainiuose, pyraguose), bulvių traškučiuose, gruzdintose bulvytėse, mėsainiuose, picose. Pramoniniu būdu jie gaunami sutirštinant palmių aliejų.



PAGRINDINIAI SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS PRINCIPAI

- Saikingumas
- Įvairumas
- Subalansavimas

SVEIKOS MITYBOS TAISYKLĖS

Valgyti kuo įvairesnį maistą.

Išlaikyti normalų kūno svorį.

Pasirinkti maistą, turintį mažą riebalų, ypač sočiųjų ir cholesterolio.

Kuo daugiau valgyti įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdinių produktų.

Mažiau cukraus, druskos, baltų miltų gaminių.

Daugiau skaidulinių medžiagų.

Parengė: visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči sveikatos priežiūrą mokykloje,
Irena Kvedarienė pagal HI SSC medžiagą.