



SVEIKA MITYBA: KAS TAI?

Mityba, kuri atitinka fiziologinius organizmo poreikius, kuri remiasi sveikos mitybos principais ir pagrindinėmis taisyklėmis bei sveikos mitybos piramidės rekomendacijomis ir mitybos režimo laikymusi, yra sveika mityba. Įvairus ir tinkamai parinktas maistas, su kuriuo organizmas gauna reikiamą baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekį, padeda išvengti ar sumažinti visuomenės sergamumą širdies ir kraujagyslių sistemos lėtinėmis ligomis, nutukimu, cukriniu diabetu, onkologinėmis ligomis. Vaikų sveikos mitybos rekomendacijos remiasi sveikos mitybos piramide.

Taisyklingos mitybos principai:

1. Mitybos reguliavimas, kai valgoma kasdien tuo pačiu laiku, nes organizmas pripranta iš anksto pasisavinti maistą ir tai palengvina jo virškinimą.
2. Reguliarus maisto kiekio išdėstymas per dieną, kai vaikams rekomenduojama valgyti 5–6 kartus per dieną, bet ne rečiau nei 3 kartus per dieną, o suaugusiesiems – ne rečiau nei 3–4 kartus per dieną. Rekomenduojama valgymų energinės vertės pasiskirstymas suaugusiesiems procentais:

Valgant 3 kartus per dieną

Pusryčiai 30 proc.

Pietūs 40–45 proc.

Vakarienė 25–30 proc.

Valgant 4 kartus per dieną

Pusryčiai 25 proc.

Pietūs 45 proc.


Pavakariai ar priešpiečiai 15 proc.

Vakarienė 25 proc.

3. Kiekvieno valgymo metu laikytis racionalios mitybos principo, t. y. kiekvieno valgymo metu vartoti įvairių grupių produktų, kurie užtikrintų tinkamą baltymų, riebalų ir angliavandenių santykį.

Sveikos mitybos taisyklės:

1. Valgyti įvairų maistą, daugiau vartojant augalinės nei gyvulinės kilmės produktų.
2. Valgyti kelis kartus per dieną grūdinių produktų.
3. Vartoti mažiau riebalų, o gyvulinės kilmės riebalus keisti augaliniais aliejais ir margarinu, turinčiu nesočiųjų riebalų rūgščių.
4. Vengti valgyti riebią mėsą ir jos produktus, o ją pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
5. Vartoti liesą pieną ir jo produktus (rūgpienį, jogurtą, varškę, sūrį).

- 
6. Vartoti mažai cukraus turinčių produktų, rečiau vartoti rafinuoto cukraus, saldumynų, saldžių gėrimų, uogienių.
 7. Valgyti nesūrų maistą, o bendras suvartotos druskos kiekis maiste turi būti ne didesnis kaip 5 gramai (vienas arbatinis šaukštelis) per dieną. Rekomenduojama vartoti joduotą druską.
 8. Nevartoti ir riboti alkoholinius gėrimus.
 9. Gerti pakankamai vandens: suaugusiesiems rekomenduojama suvartoti apie 2 litrus per parą.

Informaciją parengė Šeškinės poliklinikos vaikų ligų gydytoja Audra Leipuvienė

Jaunimo sveikatos kabinetas, 2021-01-22

