

Porcijų kontrolės gairės

Vilniaus Filaretų pradinė mokykla



Parengta pagal VIKO
programos FoodEducators medžiagą



Koks galētu būt
subalansuotas
vienos porcijās
lēkštes turinys?



Subalansuotos mitybos lėkštė

Valgykite visų grupių produktus tinkamais kiekiais, kad organizmas gautų reikiamą maistingųjų medžiagų kiekį ir suteiktų jėgų, susikaupimo ir geros nuotaikos.

Daržovės ir vaisiai

Gyvulinės kilmės baltymai

Ankštiniai ir augalinės kilmės baltymai

Pienas ir pieno produktai

Grūdai ir bulvės

Aliejus ir riešutai

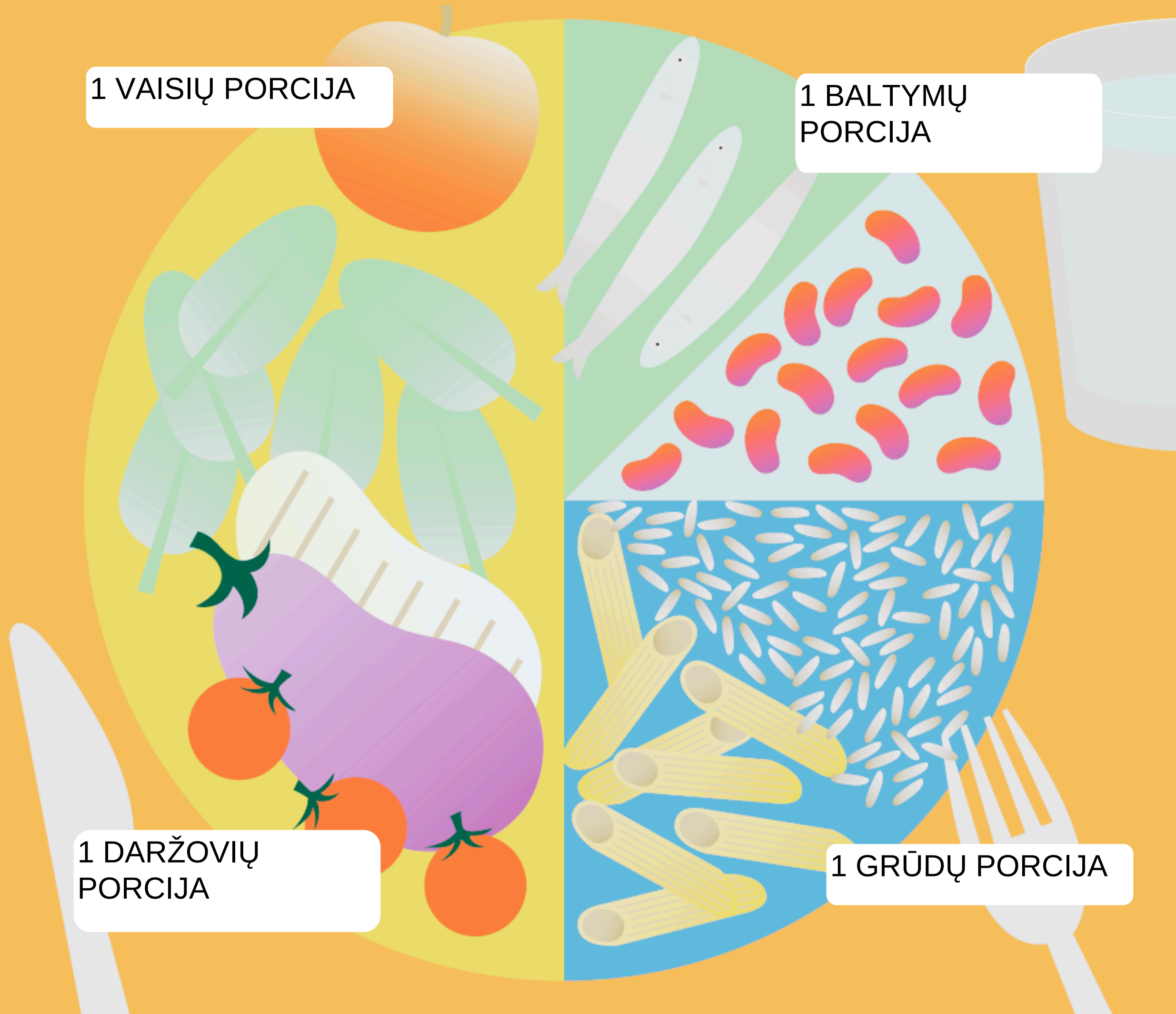
Sveiki užkandžiai

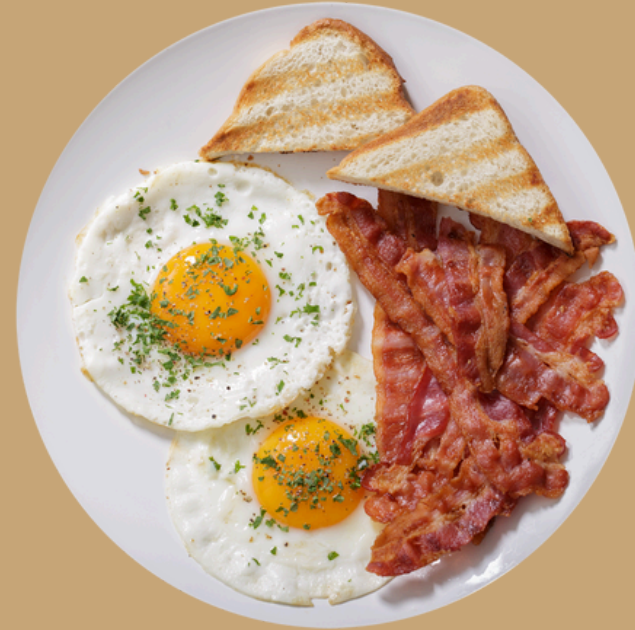
1 VAISIŲ PORCIJA

1 BALTYMŲ
PORCIJA

1 DARŽOVIŲ
PORCIJA

1 GRŪDŲ PORCIJA

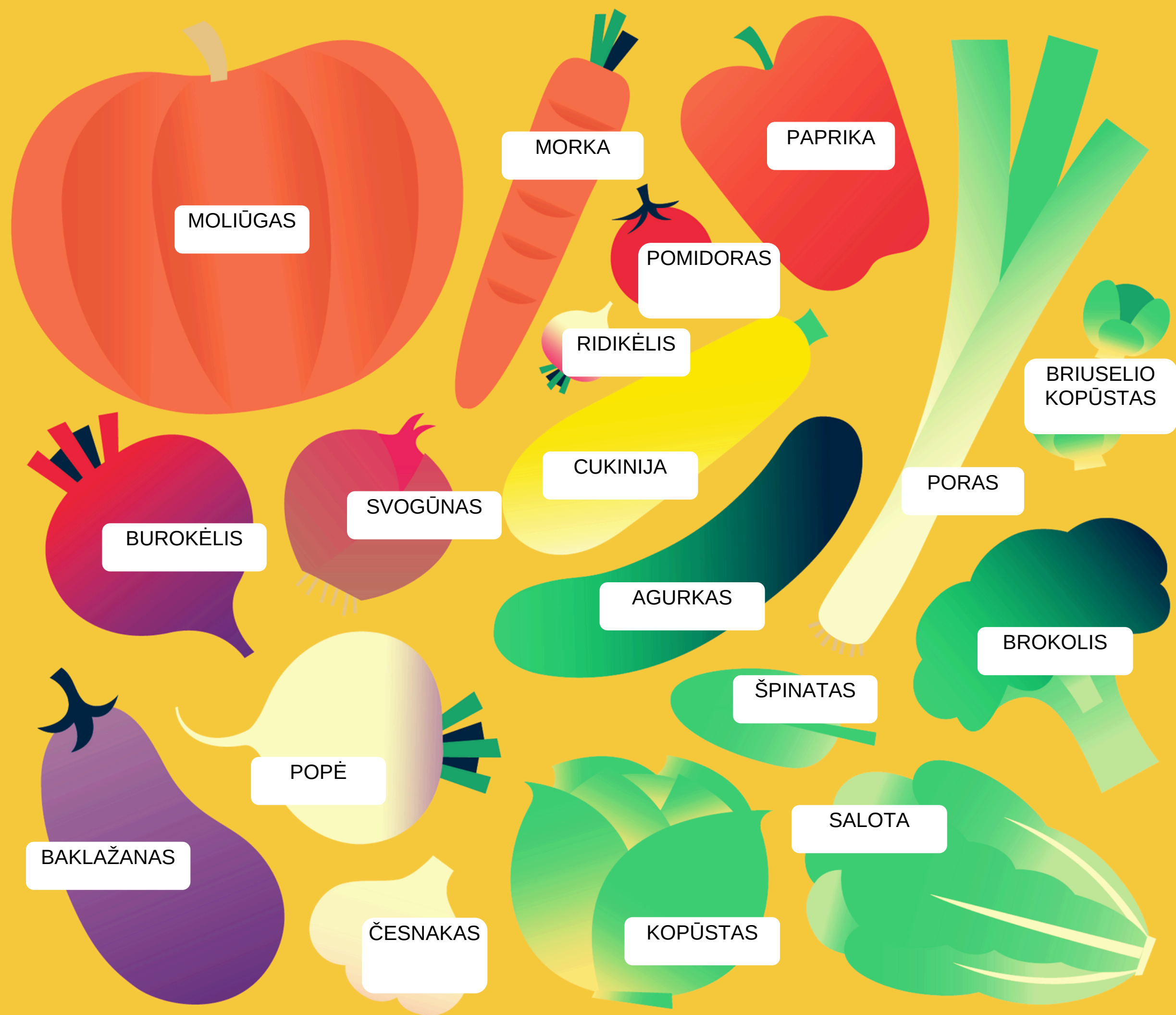




Daržovēs - 5 k. per dienu

Daržovēs ir vaisiai aprūpina mus vitamīnaiš ir mineralaiš, kurie būtini tinkamam mūsū organizmo funkcionavimui:

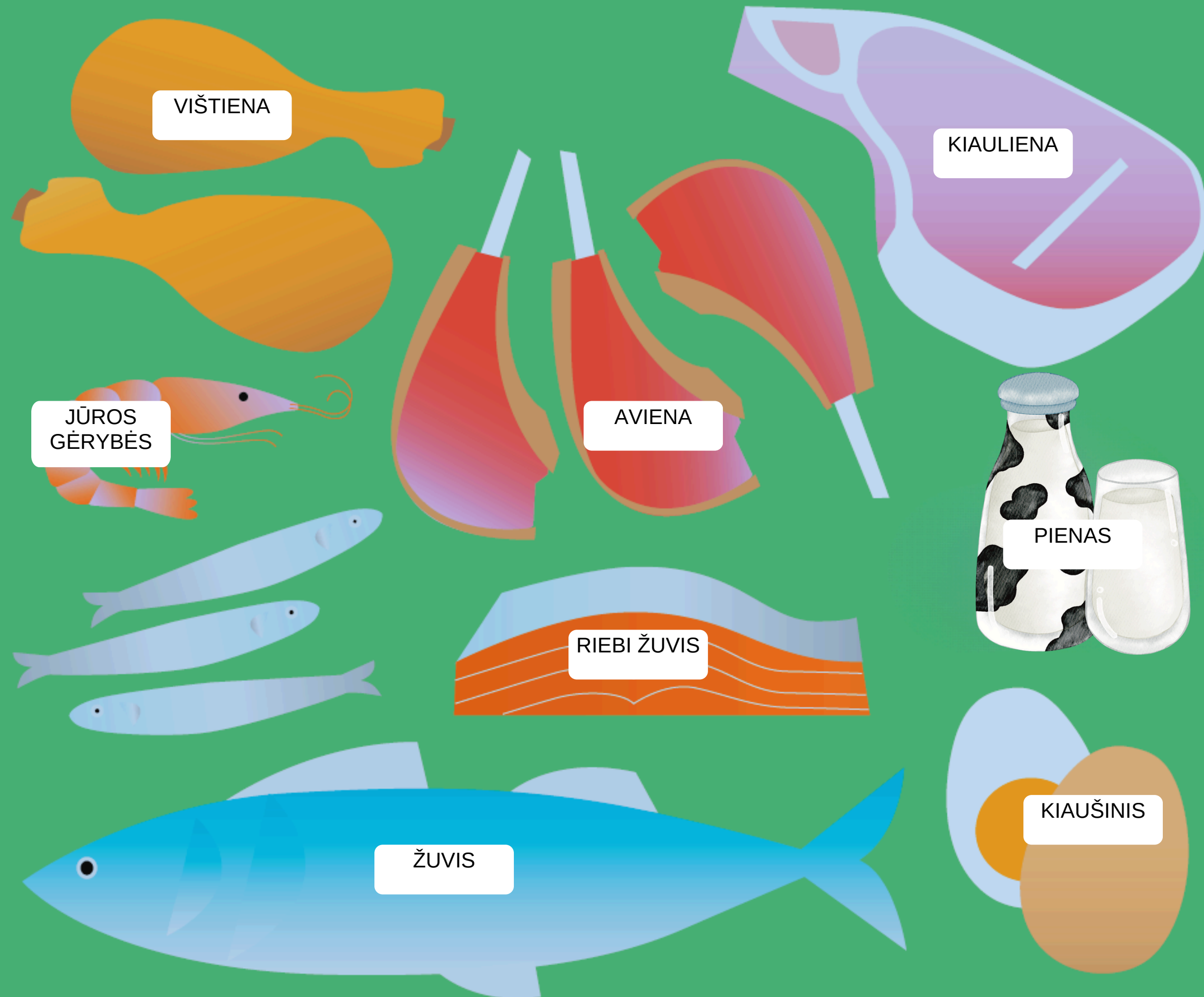
- **Maistingos medžiagos** – daržovēs turi daug vitamīnū (pvz., A, C, K) ir mineralū (pvz., kalio, magnio), kurie būtini organizmo veiklai.
- **Lāsteliena** – skatina gerā virškinimā, padeda palaikyti sveikā svarj.
- **Mažai kalorijū ir riebalū** – padeda išvengti nutukimo.
- **Antioksidantai** – saugo organizmo lāsteles nuo pažeidimū ir mažina uždegimus.
- **Gerina imuninę sistēmā** – tam tikros daržovēs, kaip česnakai ar špinatai, padeda stiprinti imunitetā.
- **Palaiko gerā odos ir akiū sveikātā** – dēl vitamīnū, ypač A ir C.



Gyvulinės kilmės baltymai - 3 k. mėsa, 2 k. žuvis per savaitę

Gyvulinės kilmės baltymai – tai baltymai, gaunami iš gyvūninių produktų, tokių kaip mėsa, žuvis, kiaušiniai, pienas ir jų gaminiai. Jie yra itin vertingi žmogaus mityboje dėl kelių svarbių priežasčių:

- 1. Pilnavertiškumas.** Gyvulinės kilmės baltymai laikomi pilnaverčiais, nes juose yra visos 9 nepakeičiamos aminorūgštys, kurių organizmas pats negamina ir turi gauti su maistu.
- 2. Lengvas pasisavinimas.** Gyvulinės kilmės baltymai yra lengviau virškinami ir pasisavinami nei dauguma augalinės kilmės baltymų.
- 3. Raumenų palaikymas ir augimas.** Ypač svarbūs sportuojantiems žmonėms – skatina jų atsistatymą ir augimą po fizinio krūvio.
- 4. Imuninės sistemos stiprinimas.** Daugelis imuninės sistemos komponentų yra sudaryti iš baltymų – todėl jų pakankamas vartojimas padeda apsaugoti organizmą nuo infekcijų.

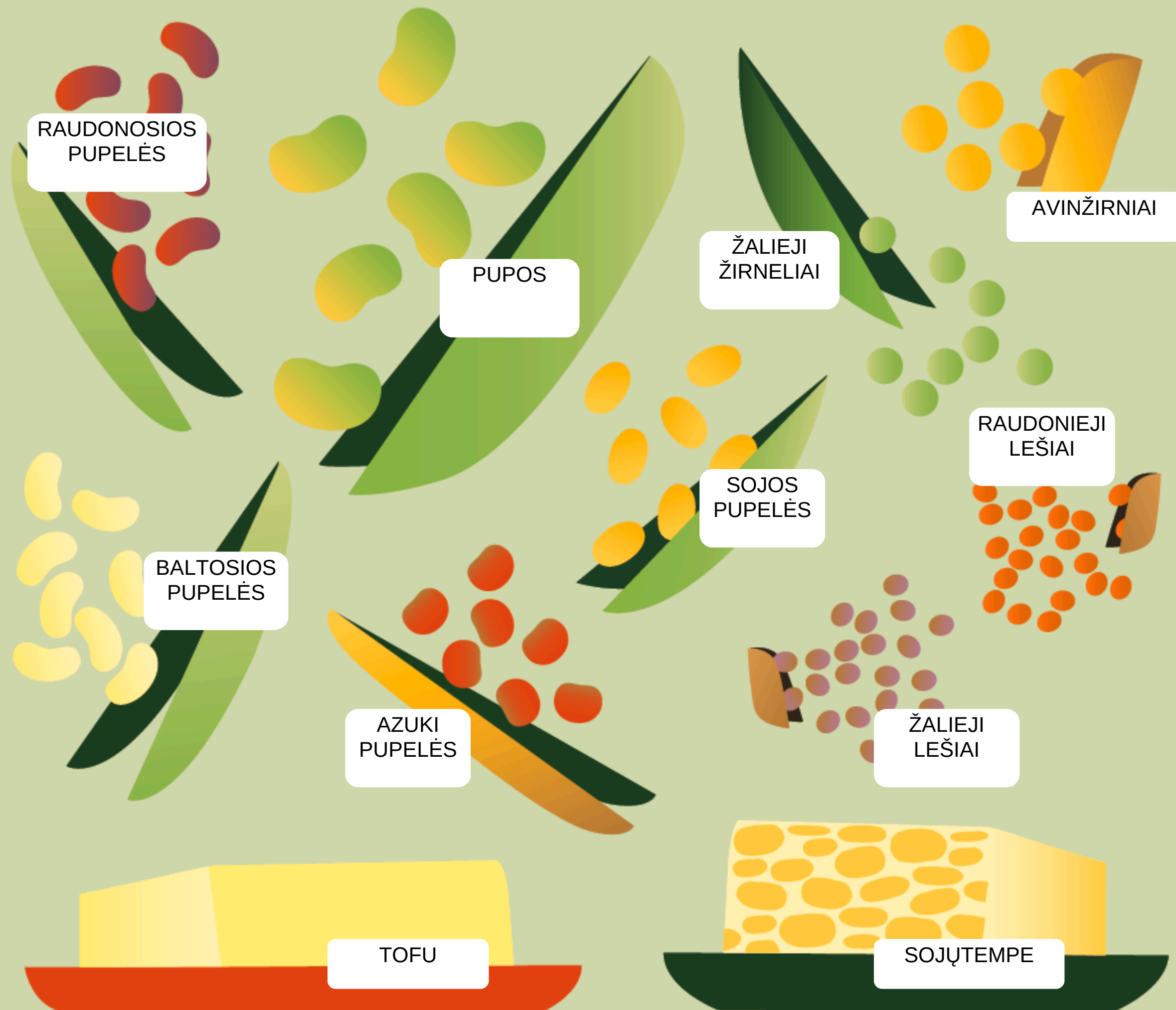


Ankštiniai ir augalinės kilmės baltymai - 4 k. ir daugiau per savaitę

Ankštinės daržovės yra naudingų baltymų, sudėtinių angliavandenių ir skaidulų šaltinis. Jų dėka galime sumažinti mėsos kiekį racione, be to, jie suteikia sotumo jausmą net suvalgius nedidelę porciją!

Ankštiniuose ir sėklose taip pat yra:

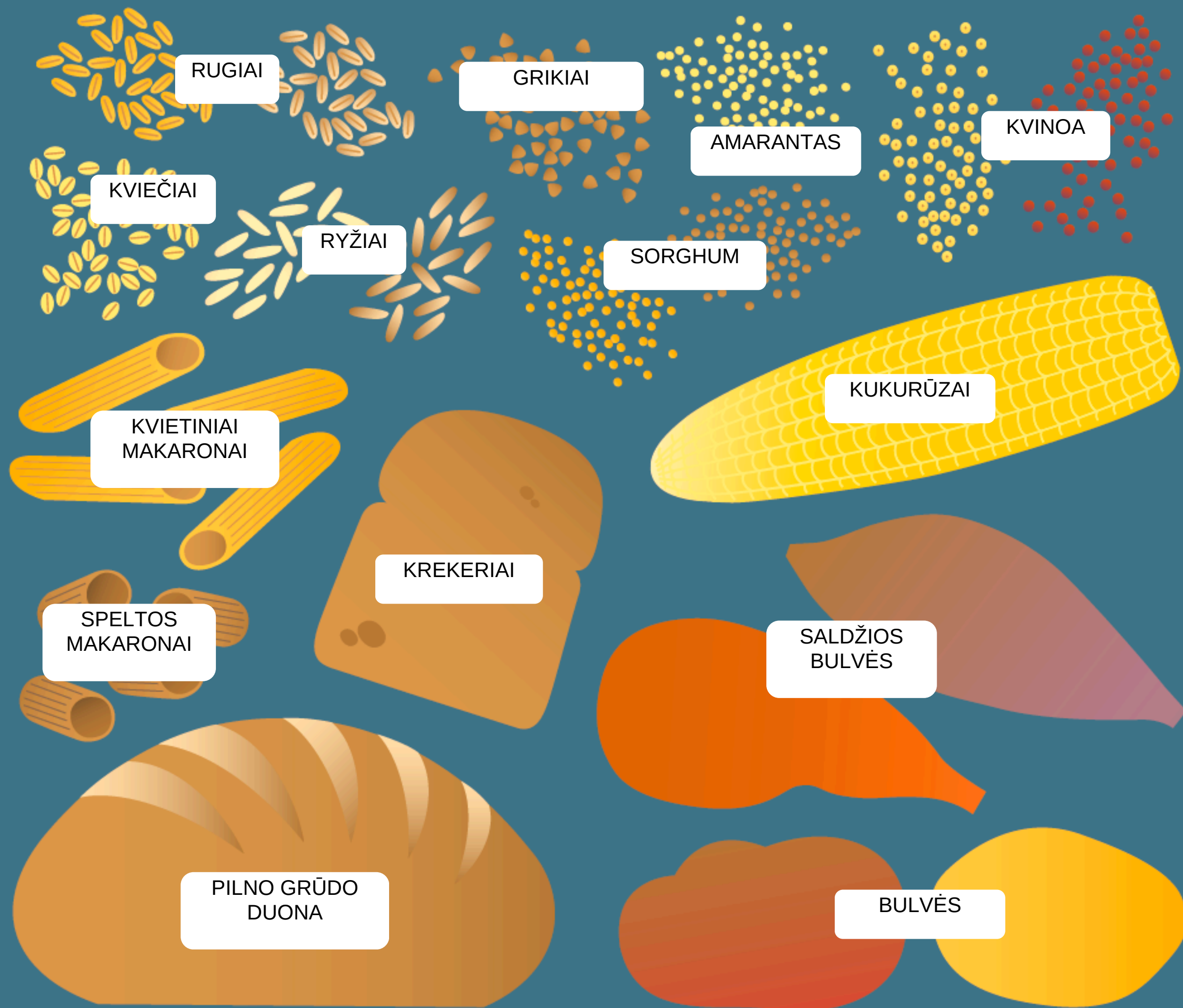
- geležies (nors augalinės kilmės geležis mažiau pasisavinama nei hemo forma iš mėsos),
- magnio, kalio, folio rūgštis,
- antioksidantų (ypač spalvotose pupelėse, lęšiuose).



Grūdai ir bulvės - iki 5 k. per dieną

Grūdų sudėtyje yra angliavandenių, kurie turėtų būti pagrindinis energijos šaltinis mityboje. Juose gausu vitaminų, daugiausia B grupės vitaminų. Bulvėse taip pat yra vitamino C, kalio ir skaidulinių medžiagų.

Grūdai ir bulvės suteikia svarbios energijos, skaidulų ir vitaminų. Grūdus verta valgyti kasdien, ypač pilno grūdo, o bulvės puikiai tinka kaip įvairi mitybos dalis, ypač vietoje rafinuotų krakmolų (pvz., baltų makaronų ar duonos).



Pienas ir pieno produktai - iki 3 k. per dieną

Pienas ir pieno produktai yra vertinga žmogaus mitybos dalis dėl savo sudėties ir teikiamos naudos sveikatai. Jie pirmiausia pasižymi tuo, kad yra puikus kalcio šaltinis, kuris būtinas stipriems kaulams ir dantims.

Pieno produktai taip pat aprūpina organizmą pilnaverčiais baltymais, kurie reikalingi raumenų, fermentų ir hormonų sintezei bei imuninės sistemos veiklai.

Be kalcio ir baltymų, pienas suteikia svarbių vitaminų ir mineralų: vitaminą B12, kuris svarbus nervų sistemai, fosforą, kalį, magnį, o kai kuriais atvejais – ir vitaminą D, kuris padeda organizmui pasisavinti kalcį.

Fermentuoti pieno produktai, tokie kaip kefyras, jogurtas ar rūgpienis, papildomai pasižymi probiotikų gausa – tai gerosios bakterijos, kurios palaiko žarnyno mikroflorą, gerina virškinimą ir stiprina imunitetą.

Pieno produktai padeda išlaikyti energijos balansą bei prisideda prie sveiko kūno svorio palaikymo. Vis dėlto, žmonėms, kurie netoleruoja laktozės ar turi alergiją pieno baltymams, reikėtų rinktis alternatyvas – pavyzdžiui, laktozės neturinčius ar augalinės kilmės produktus.



Aliejus ir riešutai - kasdien po truputį

Aliejai ir riešutai yra puikus sveikųjų riebalų šaltinis, kurie būtini organizmo veiklai. Jie aprūpina kūną omega-3 ir omega-6 riebalų rūgštimis, kurios padeda palaikyti širdies ir kraujagyslių sveikatą, reguliuoja uždegiminius procesus, gerina smegenų veiklą ir odos būklę.

Riešutai taip pat turi daug baltymų, skaidulų, vitaminų E ir B grupės, magnio, kalio bei antioksidantų, todėl padeda stiprinti imuninę sistemą, palaikyti cukraus lygį kraujyje ir suteikia ilgalaikį sotumo jausmą.

Augaliniai aliejai (ypač alyvuogių, linų sėmenų) yra naudingi širdžiai. Svarbu juos vartoti saikingai, nes jie kaloringi, tačiau būtini hormonų gamybai, ląstelių membranų formavimui ir vitaminų A, D, E, K pasisavinimui.

Tiek aliejai, tiek riešutai yra svarbi sveikos, subalansuotos mitybos dalis.



Sveiki užkandžiai

Svarbu reguliariai valgyti sveikai, tačiau retkarčiais galima pasimėgauti ir mažiau sveiku maistu, nes jis dažnai būna skanus ir populiarius. Tačiau pernelyg gausus jų vartojimas gali sukelti sveikatos problemų, todėl geriausia riboti jų vartojimą ir tik retkarčiais mėgautis saikingai.

**1 kartą per
savaitę
max!**



Savaitės valgiaraščio sudarymas

	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis
Pusryčiai	Avižinė košė su bananais ir migdolais, pienas	Pilno grūdo sumuštinis su varške ir agurku, obuolys	Kiaušiniene su pomidorais, pilno grūdo duona	Jogurtas su uogomis ir avižomis	Grikių košė su sviestu, apelsinų sultys
Pietūs	Vištienos troškiny su daržovėmis, bulvės, kopūstų salotos	Žuvis orkaitėje, ryžiai, brokoliai, morka	Lęšių sriuba, pilno grūdo duona, burokėlių salotos	Spagečiai su pomidorų padažu ir pupelėmis, agurkų salotos	Kalakutienos kukuliai, ryžiai, cukinijų salotos
Vakarienė	Varškė su uogomis, riešutai, morka	Pilno grūdo trapučiai su sūriu ir pomidorais	<u>Tofu</u> salotos su žalumynais ir pupelėmis	Daržovių apkepas su sūriu, agurkai	Jogurtas, banano pusė, sauja riešutų