MAISTO PRODUKTŲ ŠVIESOFORAS

Prieš įsigydami maisto produktą pažvelkime į jo etiketę. Sveikatai palankų maisto produktą galime išsirinkti vadovaudamiesi „maisto produktų šviesoforu“.

	PER DAUG 100 g produkto	VIDUTINIS KIEKIS 100 g produkto	NEDIDELIS KIEKIS 100 g produkto
RIEBALAI	daugiau nei 20 g	3 - 20 g	< 3 g
SOTIEJI RIEBALAI	daugiau nei 5 g	1.5g - 5 g	< 1.5 g
CUKRŪS	daugiau nei 15 g	5 - 15 g	< 5 g
DRUSKA	daugiau nei 1.5 g	0.3 - 1.5 g	< 0.3 g

Drąsiai pirkime maisto produktus, kurie atitinka žalios zonos rodiklius. Ribokime į geltoną zoną patenkančių maisto produktų vartojimą ir venkime „raudonos zonos“.

Pirkime šviežią, mažai perdirbtą bei kuo didesnį skaidulinių medžiagų kiekį turintį maisto produktą.

LAI SVEIKESNI PASIRINKIMAI BŪNA LENGVESNI!

TURITE KLAUSIMŲ? SUSISIEKIME.

V. Kudirkos g. 27, Naujoji Akmenė,
LT-85145 Akmenės r.
Tel. +370 6905 4186
El.paštas – info@akmenesrvsb.lt
www.akmenesrvsb.lt

Parengta remiantis LR SAM informacija

AKMENĖS RAJONO SAVIVALDYBĖS
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

AR VISKĄ ŽINAI APIE SVEIKATAI PALANKIĄ MITYBĄ?

www.akmenesrvsb.lt

1. KOKIA YRA REKOMENDUOJAMA DRUSKOS NORMA PER PARĄ?
a) 7 g.
b) 9 g.
c) 5 g.

2. KOKIE PRODUKTAI YRA ŽYMIMI „RAKTO SKYLUTĖS“ SIMBOLIU?
a) Ekologiški produktai.
b) Sveikatai palankūs produktai.
c) Vengtini maisto produktai.

3. KURIE IŠ ŠIŲ RIEBALŲ PALANKESNI MŪSŲ SVEIKATAI?
a) Sviestas.
b) Kokosų, palmių aliejus.
c) Rapsų, alyvuogių aliejus.

4. KOKIA MĖSA SVEIKATAI PALANKESNĖ?
a) Paukštiena.
b) Kiauliena.
c) Jautiena.

5. KIEK KARTŲ PER DIENĄ REKOMENDUOJAMA VALGYTI DARŽOVES?
a) Kiekvieno valgio metu.
b) Du kartus.
c) Vieną kartą.

6. KUO MUMS NAUDINGOS MAISTINĖS SKAIDULOS?
a) Palaiko normalią cholesterolio koncentraciją kraujyje, mažina padidėjusį gliukozės kiekį.
b) Greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo.
c) Abu atsakymai teisingi.

7. KOKIE MAISTO PRODUKTAI YRA SVEIKOS MITYBOS PAGRINDAS?
a) Augaliniai produktai.
b) Mėsos gaminiai.
c) Pieno produktai.

TESTAS

JEIGU ATSAKĖTE Į VISUS KLAUSIMUS TEISINGAI:
Sveikiname! Džiaugiamės, kad rūpinatės savo sveikata ir turite nemažai žinių apie sveiką mitybą.

JEIGU ATSAKĖTE Į 5 IR DAUGIAU KLAUSIMŲ TEISINGAI:
Apie sveiką mitybą turite žinių, tačiau dar žinote ne viską. Tikimės, kad šis testas suteikė Jums daugiau žinių.

JEIGU ATSAKĖTE TEISINGAI MAŽIAU NEI Į 5 KLAUSIMUS:
Nenusiminkite, žinias apie sveiką mitybą galima gilinti kasdien, o Akmenės rajono savivaldybės visuomenės sveikatos biuras Jums padės!

Testo atsakymai:
1. C; 2. B; 3. C; 4. A; 5. A; 6. C; 7. A.

PATARIMAI, KAIP PAGERINTI SAVO MITYBĄ

Pietų lėkštė. Stenkitės, kad bent pusę pietų lėkštės užpildytų salotos ar daržovės. Kitą pusę reiktų skirti baltymų ir angliavandenių šaltiniams lygiomis dalimis. Tokiu būdu padidinsite suvartojamų daržovių kiekį per parą.

Nepamirškite vandens! Rekomenduojama per dieną išgerti 6–8 stiklines, arba 1,5–2 l vandens.

Laikykitės mitybos režimo - valgymo tam tikru laiku. Labai svarbu valgyti kasdien tuo pačiu metu, nes atėjus laikui valgyti, gausiau išsiskiria virškinimo sultys, atsiranda apetitas, o pavalgius maistas geriau suvirškinamas.

Neskubėkite! Maistą gerai sukramtykite, valgydami susikoncentruokite į patiekalą, tuo metu neskaitykite laikraščio, nenaršykite telefone ir nežiūrėkite televizoriaus.

Meilė sau. Kiekvienam pokyčiui reikia laiko, todėl mėgaukitės maistu, atraskite ar išbandykite sau patinkančius patiekalus, naujus produktus.