KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kiaušinis ir jo nauda

Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

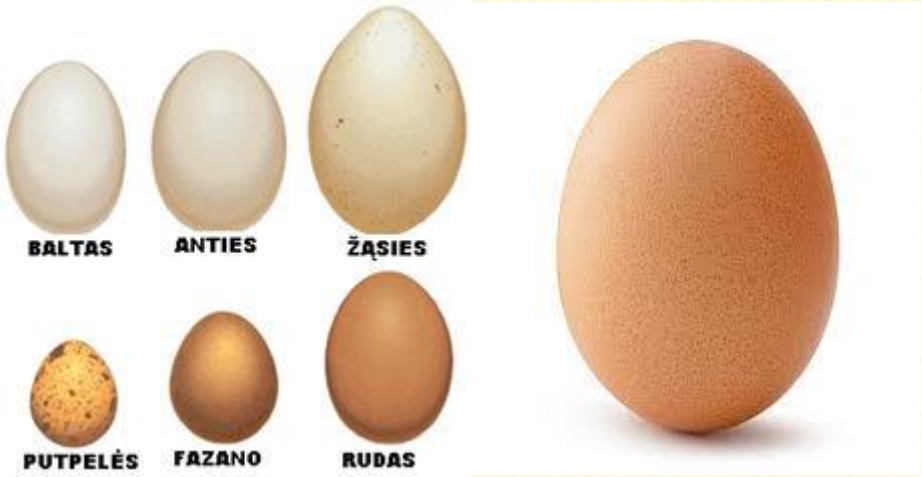
Lopšelyje-darželyje „ Alksniukas“ kačiukų grupės vaikams vyko užsiėmimas apie kiaušinį ir jo naudą. Vaikai sužinojo kuom naudingas yra kiaušinis, surado jo vietą maisto piramidėje, taip pat su vaikais aptarėme kiaušinio panaudojimo galimybes. Vaikai žiūrėjo filmuką apie kiaušinio svajonę, spalvino margučius bei rideno didelį margutį.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kas čia?

Ar mėgstate valgyti kiaušinius?

Kokie valgiai jums patinka?Ar reikalingi kiaušiniai norint pagaminti jūsų mėgiamą patiekalą?



Ar žinote iš kur atsiranda kiaušinis?

Ar kiaušinis yra maistas?

Kiaušiniai yra lengvas, skrandžio neapsunkinantis ir puikiai pasisavinamas maistas.
Mūsų organizmas pasisavina iki 98 % kiaušinyje esančių baltymų.
Iš kiaušinio jis gauna būtent tas aminorūgštis, kurių negali pasigaminti pats.
Jos gerina smegenų veiklą ir skatina ląstelių atsinaujinimą, taip pat stiprina atmintį bei gebėjimą sutelkti dėmesį.
Kiaušinis, kaip baltymų šaltinis, ypač vertingas sportuojantiems žmonėms

Surask kiaušinį maisto piramidėje

Kiaušinių nauda

1. **Plačiai prieinamas produktas.** Lietuvoje kiaušiniai nuo seno naudojami gaminant maistą ir įvairiausius kiaušinių patiekalus. Tai nebrangus, daugeliui prieinamas produktas, kuris turi daugybę gaminimo, valgymo ir derinimo su kitais produktais būdų.

2. **Greitai pagaminamas.** Viena priežasčių, kodėl pusryčiams ar greitam užkandžiui dažnai renkamės kiaušinienę ar virtą kiaušinį, yra itin trumpas šių patiekalų gaminimo laikas. Gardų ir sveiką kiaušinį paruošite vos per kelias minutes.

3. **Gerojo cholesterolio šaltinis.** JAV ir Australijos mokslininkai patvirtino, kad kiaušinių cholesterolis padeda mažinti „blogojo“ cholesterolio kiekį ir padeda mesti svorį.

4. **Kiaušinio baltymas padeda sureguliuoti kraujospūdį ir saugo nuo vėžio.** Vištų kiaušiniuose yra karotinoidų, kurie yra efektyvūs antioksidantai. Nustatyta, kad jie apsaugo nuo onkologinių susirgimų, gerina imunitetą.

5. **Apsaugo nuo širdies ir kraujagyslių ligų.** Bendrame Oksfordo ir Kinijos mokslininkų tyrime nustatyta, kad kiaušiniai 26 % mažina insulto riziką.

6. **Tinkamas baltymų šaltinis sportuojantiems žmonėms.** Kone idealiai įsisavinamas kiaušinio baltymas – puiki „statybinė“ medžiaga sportuojantiems ir raumenyną lavinantiems žmonėms. Kiaušiniuose gausus vitaminas D taip pat apsaugo nuo raumenų nykimo.

7. **Plačios kulinarinės galimybės.** Iš kiaušinių galime gaminti itin platų spektrą patiekalų – nuo įprasto virto kiaušinio ir daugybės salotų iki Benedikto su išmoningai priderintais priedais, avokado skrebučio bei įvairiausios kiaušinienės. Dėl universalumo, unikalių skonio savybių bei naudos sveikatai kiaušinis jau daugelį amžių populiarumo nepraranda nei kasdienėje, nei aukštojoje virtuvėje.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Vaikų nudažyti kiaušiniai

Linksmoji dalis-
kiaušinio ridenimas

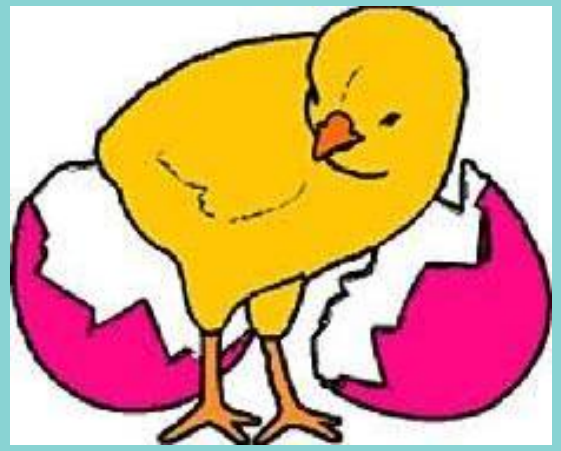
KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Kam dar naudojamas kiaušinis?

Dauguma kasmet švenčiame Šv. Velykas. Velykos minimos marginant kiaušinius, žaidžiant velykinius žaidimus bei ruošiant tradicinius Velykų patiekalus.

KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Ar žinote, kad iš kiaušinio gali išsiristi vyščiukas jei tam sudarysime tinkamas sąlygas.



KLAIPĖDOS MIESTO VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

Pasaka "Kiaušinio svajonė" – YouTube

Cyp Cyp Cyp višta ir 15 viščiukų - YouTube