KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS
SVEIKATOS BIURAS

PAMOKA “ KAS LĖKŠTĖJE? RENKUOSI SVEIKĄ MAISTĄ.“

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Gintarė Kuchalskienė

PAMOKA „ KAS LĖKŠTĖJE RENKUOSI SVEIKĄ MAISTĄ“

Lopšelyje darželyje „ Alksniukas“ kovo 8, 9, 10 dienomis „Drugelių“, „ Žvirbliukų“, „ Kačiukų „ grupių ugdytiniams vyko pamoka „ Kas lėkštėje renkuosi sveiką maistą“. Pamokėlės metu ugdytiniai žiūrėjo informacinį filmuką apie sveiką mitybą, bei maisto švaistymą. Aptarėme kas sveika, o kas ne, žaidėme su mitybos kamuoliu.

NORINT, KAD MITYBA BŪTŲ NE TIK SVEIKA, BET IR SVEIKATINANTI, BŪTINA LAIKYTIS SVEIKOS MITYBOS TAISYKLIŲ:

Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.

- Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų.
- Kelis kartus per dieną valgyti įvairių, dažniau šviežių daržovių ir vaisių (nors 400 g. per dieną).
- Išlaikyti normalų kūno svorį (kūno masės indeksas – 18,5–25).
- Mažinti riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais.
- Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeisti ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.

 Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį).

 Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus. Rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus.

 Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi būti didesnis kaip vienas arbatinis šaukštelis (5 g.). Vartoti joduotą druską.

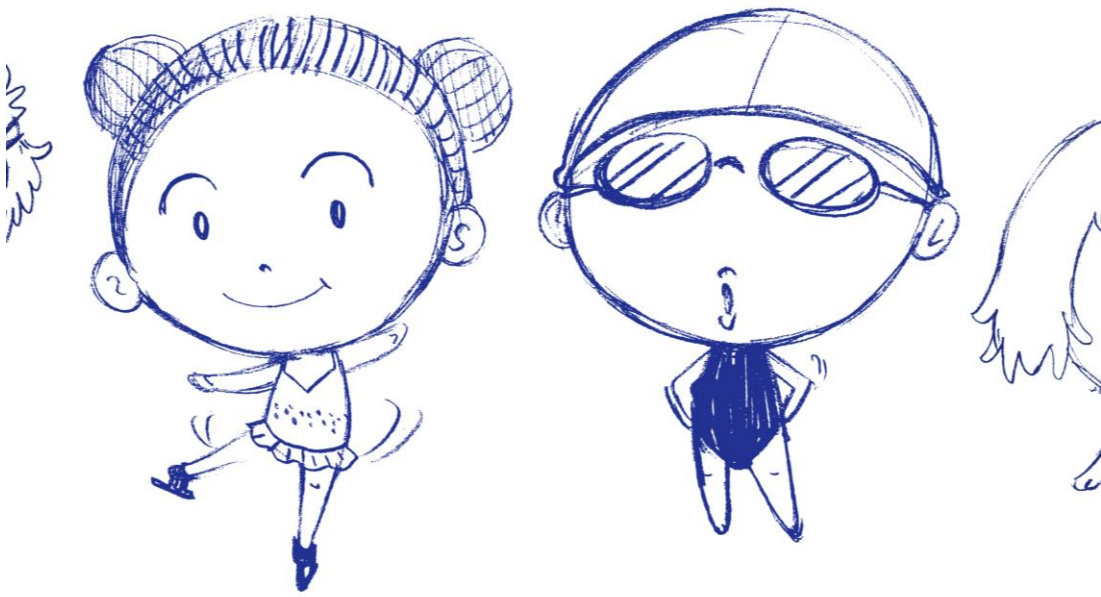
 Riboti alkoholio vartojimą.

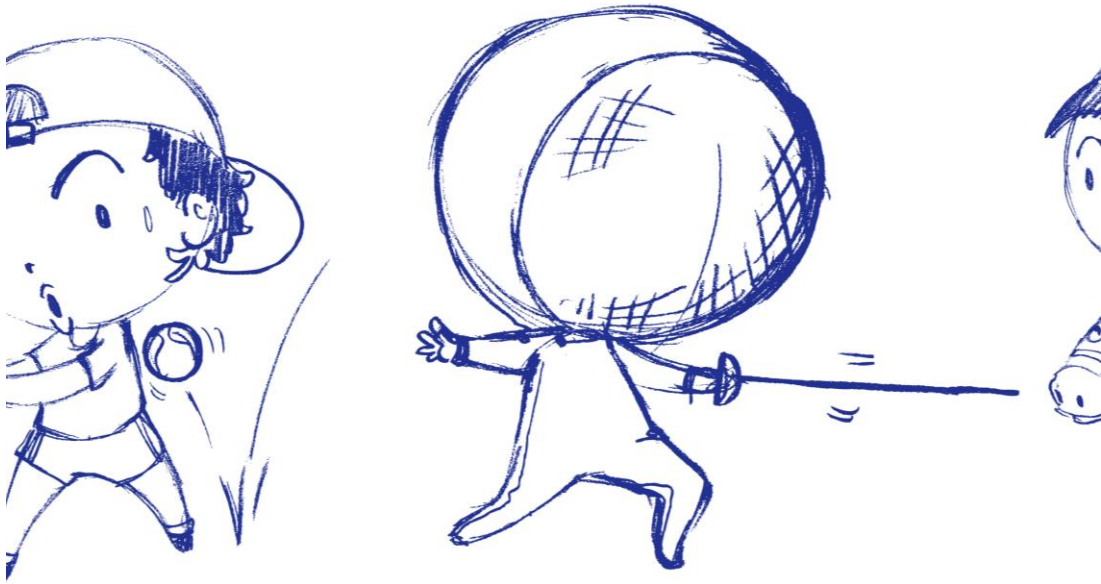
 Skatinti išimtinį žindymą iki 6 mėn. ir žindymą iki 2 m. ir ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą kūdikių ir mažų vaikų maitinimą.

 Valgyti reguliariai.

 Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.

 Kasdien aktyviai judėti.





KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras