



Maisto papildai

Maisto papildai – maisto produktai, skirti įprastam maistui papildyti, kurie vieni ar kartu su kitomis medžiagomis yra koncentruotas maisto ar kitų medžiagų šaltinis, turintis poveikį mitybai arba jo fiziologijai.

Maisto papildų sudėtyje gali būti vitaminų, mineralų, baltymų, aminorūgščių, riebalų, angliavandenių, kreatino, taurino.

Maisto priedai:

- ✓ [E100-199] – dažikliai
- ✓ [E200-E299] – konservantai
- ✓ [E300-E399] – antioksidantai
- ✓ [E400-E499] – stabilizatoriai, emulsikliai
- ✓ [E600-E699] – aromataž ir skonį stiprinančios medžiagos

Ką daryti?

- ✓ Vengti efektingai atrodančių nenatūralios spalvos produktų;
- ✓ Pirkti sveiką, ekologišką maistą.



Lankstinuką parengė:

IU mokytojos

Ingrida Šalc, Diana Poklikajeviene

Vilniaus lopšelis-darželis „Pušynėlis“

Miglos g. 53, Vilnius

Tel. nr. 8(5)2751891

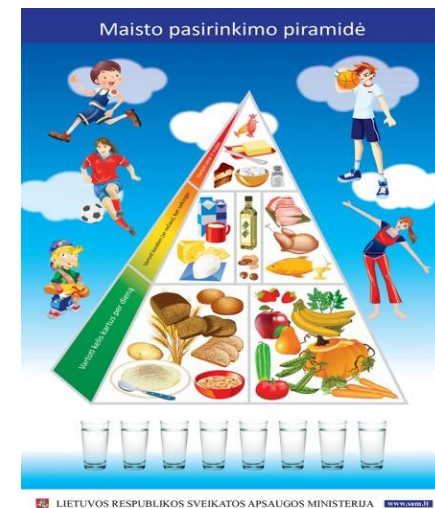
El.p. rastine@pusynelis.vilnius.lm.lt

www.pusynelis.vilnius.lm.lt

VILNIAUS LOPŠELIS-DARŽELIS „PUŠYNĖLIS“



Maistas ir mityba



Vilnius, 2022

Mityba yra susijusi su įvairių ligų išsivystymu:

- Išeminė širdies liga;
- Arterinė hipertenzija;
- Piktybiniai navikai;
- Nutukimas;
- Osteoporozė;
- Cukrinis diabetas
- Anoreksija ir bulimija.

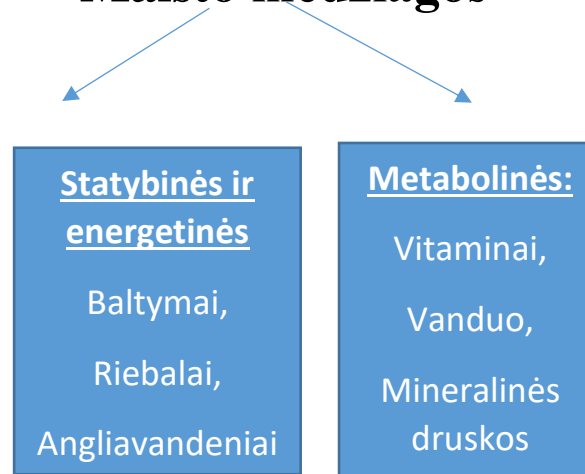
10% nesveika mityba sutrumpina lietuvių gyvenimą.

Persivalgant – sutrinka širdis, svoris, blogai kepenims ir inkstams, greičiau susidėvi sąnariai.

Kodėl žmonės valgo? (psichologų tyrimo duomenimis)

- Energijai ir maisto medž. papildyti;
- Atsipalaidavimui;
- Savęs įvertinimui;
- Nesėkmių kompensavimui;
- Reakcijos į stresą;
- Maistas kaip paskatinimas;
- Dėl estetinio poveikio

Maisto medžiagos



Sveikos mitybos principai ir taisyklės

- ❖ Įvairumas
- ❖ Nuosaikumas
- ❖ Subalansuotumas (tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis)

Remiantis sveikos mitybos principais, baltymai turėtų sudaryti 10%-12%, riebalai 30%-35%, angliavandeniai -55% paros raciono.

Sveikos mitybos taisyklės

- Valgyti kuo įvairesnį maistą;
- Išlaikyti normalų kūno svorį;
- Valgyti kuo daugiau daržovių ir vaisių, ypač šviežių;
- Riboti riebalų kiekį;
- Mažiau vartoti cukraus ir saldumynų.

Mitybos režimas

- Valgyti tuo pačiu metu;
- 3-4 kartus valgyti per dieną;
- Nereguliariai valgantys žmonės dažniau suserga virškinimo trakto ligomis.
- Ypatingai svarbus režimas vaikams.

