




„Kai sveikas maistas-
nereikalingas ir vaistas“.

projektas „Sveikata visus metus 2023“
Visagino Draugystės progimnazija



Kodēl mūsu organismui svarbi sveika mityba?

- Sveika mityba padeda mums augti, vystytis, būt aktyviem ir energingiem.
- Tinkamai maitinamiesi gerai jaučiamės ir išvengiame daugelio ligų.

- Jei tinkamai maitinatės, vaistų nereikia. Jei netinkamai maitinatės, vaistai jums nepadės.



Pasirinkimas priklauso tik nuo jūsų

1 užduotis: "Atspėk produktus".

- Skaidrėse rodomi įvairių maisto produktų paveikslėliai. Mokinių užduotis - įvardyti kiekvieną maisto produktą ir nurodyti, ar jis sveikas, ar ne.



- Visi nori būti sveiki, tačiau ne visi galvoja apie tai, ką valgo. Mityba yra paprasčiausias ir veiksmingiausias būdas stiprinti imuninę sistemą. Jei netinkamai maitinatės, visos kitos priemonės ir metodai bus neveiksmingi. Atvirkščiai, pakeitus mitybą galima išspręsti daugelį sveikatos problemų. Sveikata ir grožis prasideda nuo tinkamos mitybos.



Esame tai, ką valgome



2 užduotis: "Produktų palyginimas"

- Skaidrėse yra dviejų maisto produktų (pvz., obuolio ir pyrago) nuotraukos. Mokiniai palygina jų maistinę vertę ir pasirenka sveikesnį variantą.



Vitaminai ir mineralinės medžiagos

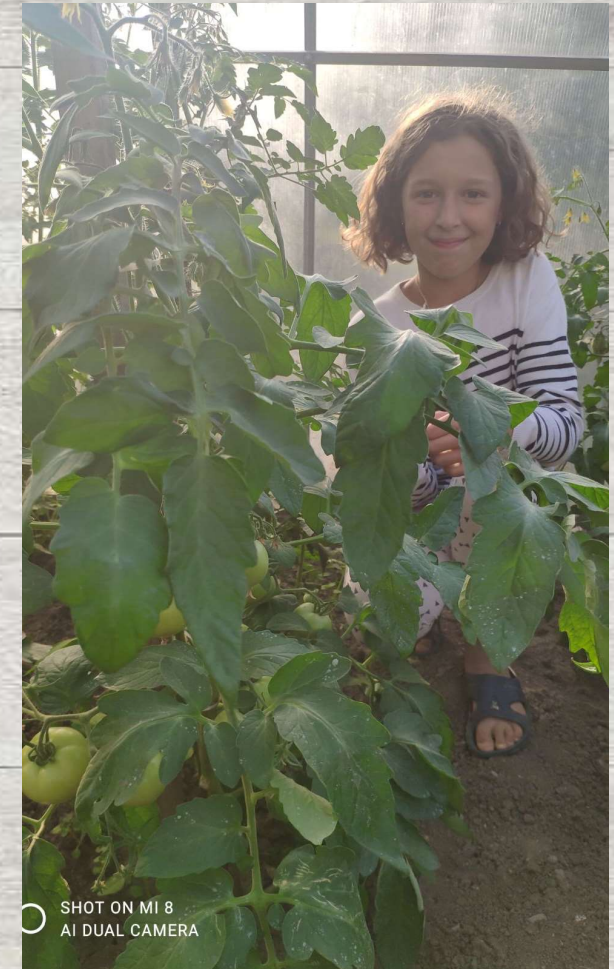
- Šių maistinių medžiagų organizmas gauna iš šviežių vaisių ir daržovių, riešutų, pupelių, mėsos, žuvies.

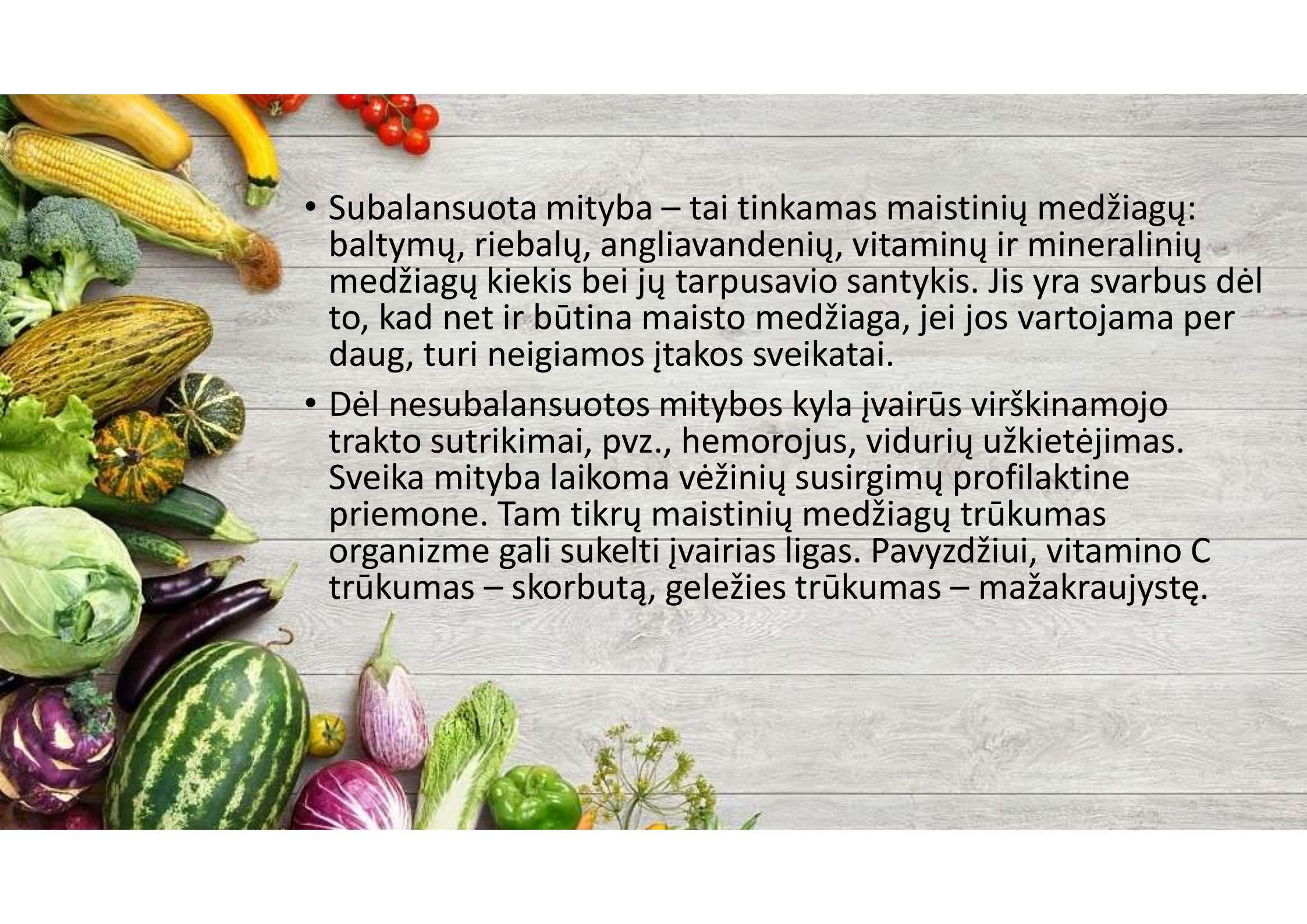
Valgykite
daugiau
vaisių ir
daržovių



Vizualizacija: "Vaisių ir daržovių nauda"

- Vasarą, vitaminų ir mineralų šaltinius galima auginti ne tik sode, bet ir namuose.



- 
- Subbalansuota mityba – tai tinkamas maistinių medžiagų: baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų ir mineralinių medžiagų kiekis bei jų tarpusavio santykis. Jis yra svarbus dėl to, kad net ir būtina maisto medžiaga, jei jos vartojama per daug, turi neigiamos įtakos sveikatai.
 - Dėl nesubalansuotos mitybos kyla įvairūs virškinamojo trakto sutrikimai, pvz., hemorojus, vidurių užkietėjimas. Sveika mityba laikoma vėžinių susirgimų profilaktine priemone. Tam tikrų maistinių medžiagų trūkumas organizme gali sukelti įvairias ligas. Pavyzdžiui, vitamino C trūkumas – skorbuta, geležies trūkumas – mažakraujystę.

Netinkama mityba



Tyrimų duomenimis, žmonės, kurie reguliariai vartojo greitojo maisto produktus, šiandien sveria daugiau, jų liemens apimtis yra didesnė, jiems padidėja trigliceridų kiekis kraujyje ir atsiranda didesnė rizika išsivystyti metaboliniam sindromui nei tiems, kurie vartoja šių maisto produktų retai.

Gali išprovokuoti nefropatijos vystymąsi, dėl kurio palaipsniui sutrinka inkstų veikla. Šią pavojingą ligą sukelia kolos sudėtyje esanti fosforo rūgštis. Ją šalinant iš organizmo, inkstai patiria didžiulę apkrovą, todėl jų būklė sparčiai blogėja.

Kaip netinkama mityba gali sukelti įvairias ligas ir sveikatos sutrikimus?



Mano sveikatos sodas



Vaistinė ramunė

Į puodelį įberkite 1 arbatinį šaukštelį džiovintų ramunėlių žiedų ir užpilkite verdančiu vandeniu. Pataikykite kol gerai patrauks ir praves apie 15 minučių.



Raudonėlis (oregano)

Paruosti švieži arba džiovinti raudonieji lapai. 1-2 šaukštėliai džiovintų lapų (5-10 gramų) reikalingas vienas puodelis karšto vandens. Pataikykite apie 5 minučių.



Rozmarinas

Rozmarino naudojami lapai ir žydinčios viršūnės. Rozmarinai teigiamai veikia nervų sistemą ją stimuliuodami.



Čiobrelis

1 arbatinį šaukštelį sausų arba 1 valg. šaukštą šviežių smulkintų čiobrelių užpilkite puodeliu verdančio vandens. Pataikius 10 min. nukosti.



Bazilikas

Į stiklinei verdančio vandens imama ¼ arbatinio šaukštelio bazilikų.



Mėta

Į puodelį karšto vandens įdėkite vieną arbatinį šaukštelį žolelių ir uždenkite 4-5 minutes.



Tikroji levanda

Stiklinei karšto virinto vandens imami 2 arbatiniai šaukštėliai sausos žaliosios, o užpykus pataikoma bent 10 min.

Arina Macuk



Atlikta mokinių apklausa apie mitybą

- 1. Ar kasdien vartojate pieno produktus?

Taip Ne

- 2. Ar dažniau renkatės šviežius vaisius ir daržoves nei konservuotus?

Taip Ne

- 3. Ar ribojate saldžių gazuotų gėrimų vartojimą?

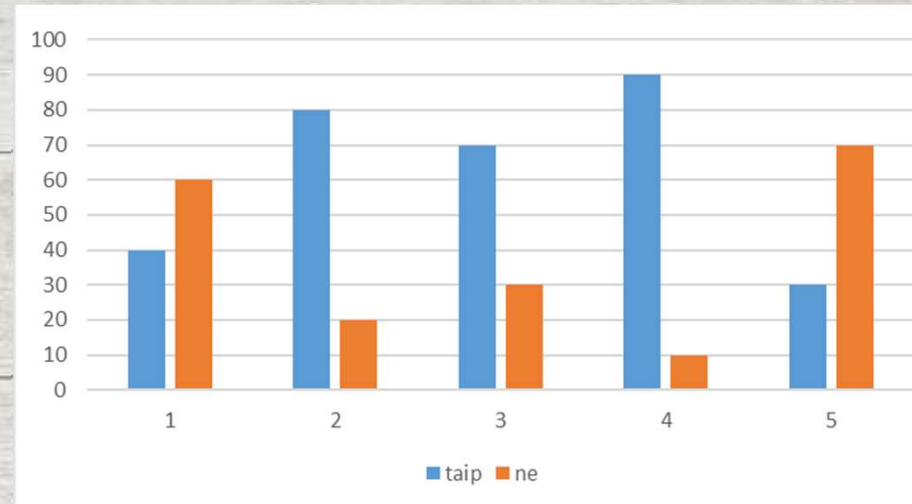
Taip Ne

- 4. Ar pusryčiaujate prieš einant į mokyklą?

Taip Ne

- 5. Ar atkreipiate dėmesį į maisto priedus ir ingredientus, nurodytus ant produktų etikečių?

Taip Ne



Vasaros salotos - vitaminų saugykla.



Organiziuotas konkursas „Linksmosios daržovės“



Daržovių "selfi"



Išvados

- Teisingai maitinkitės, laikykitės mitybos režimo, subalansuotos mitybos taisyklių ir jums nereikės kreiptis pagalbos į gydytojus. Gamta žmogų gydo geriau nei vaistai.

Būkite
sveiki!

