

# Mokytojo atmintinė

## Košės diena!



# Sveika mityba

The image features a close-up of a white ceramic bowl filled with oatmeal. The oatmeal is topped with fresh blueberries, sliced almonds, and dried cranberries. In the background, another similar bowl is visible but out of focus. The overall scene is set on a dark wooden surface. The text 'Sveika mityba' is written in a yellow, cursive font in the upper left corner. Below it, two paragraphs of white text provide information about healthy nutrition.

Maistas – labai svarbus žmogaus savijautai ir sveikatai.

Mitybos racionas turėtų būti sudarytas taip, kad organizmas gautų visas reikalingas maisto medžiagas ir energiją idealiai sveikatai palaikyti.

# Sveikos mitybos taisyklės:

1. Valgyti kuo įvairesnį maistą.
2. Pasirinkti subalansuotą, tinkamai apdorotą, natūralų ir šviežią maistą.
3. Valgyti daug grūdinių produktų, įvairių daržovių, vaisių ir uogų.
4. Vartoti kuo mažiau druskos ir cukraus.
5. Išlaikyti mitybos režimą.
6. Išlaikyti normalų kūno svorį.



# Mitybos režimas

Norint būti sveikiems reikia ne tik laikytis mitybos taisyklių, bet ir režimo. Mitybos režimas – valgymas kasdien tuo pačiu metu. Jis skatina optimalų virškinimo fermentų išskyrimą, o tuo pačiu ir geresnį maisto pasisavinimą. Rekomenduojama valgyti 3–5 kartus per dieną: pusryčius, pietus, vakarienę, be to priešpiečius ir / arba pavakarius.

# Sveikos mitybos piramide



Visos maisto produktų grupės yra reikšmingos. Sveikos mitybos piramide rekomenduoja ką ir kiek valgyti kasdien. Vadovaujantis šiuo modeliu, pagrindinė maisto grupė – grūdiniai produktai. Vengtina – saldumynai.

# Apie grūdus



Pradėti auginti prieš 23 tūkstančius metų grūdai iš esmės pakeitė mūsų protėvių gyvenimo būdą. Iš klajoklių medžiotojų ir laukinės gamtos gėrybių rinkėjų jie tapo sėsliais žemdirbiais. Pasikeitė ir jų mitybos įpročiai.

# Kas yra grūdai?

Grūdai yra javai. Tai svarbiausias maistinis augalas, turintis daug žmogaus organizmui reikalingų maistinių medžiagų.



Baltymų – organizmo statybinės medžiagos  
Angliavandenių – energijos šaltinio  
Vitaminų – sveikatai palaikyti  
Skaidulų – puikiam virškinimui





# Kaip grūdai auga?

Grūdai sėjami, dygsta, auga, bręsta, kuliami, džiovinami saugyklose ir perdirbami: malami miltai, presuojami dribsniai.



# Skirtingi pasaulio kraštai – skirtingi grūdai

Plačiausiai pasaulyje auginami kukurūzai. Tai pagrindinė javų rūšis Amerikos ir Afrikos žemynuose.

Antroje vietoje – ryžiai. Labiausiai paplitę pietų Azijoje (Kinijoje).

Trečioje vietoje – kviečiai, kurie labiausiai paplitę Šiaurės Amerikoje, Europoje ir Australijoje.

# Javų rūšių gausa



Grūdai skiriasi ne tik savo skoniu, bet ir išvaizda.

# Kviečiai



Rugiai





# Miežiai

Кукурūzai



Griikiai





# Ryžiai



Avižos



# Skirtingos formos

Miltai – girnomis  
sutrinti grūdai.  
Vertingiausi – viso  
grūdo miltai.

Kruopos – nulupti,  
nesmulkinti grūdai.  
Manai – ne kruopos, o  
susmulkintos kviečių  
arba kukurūzų kruopos.

Dribsniai – suploti  
javai. Taip perdirbti  
grūdai yra greičiau  
paruošiami nei  
kruopos.

# Skirtingi produktai

A close-up photograph of a variety of baked goods, including loaves of bread, rolls, and pastries, arranged in a basket. The breads are golden-brown and some are sliced. The pastries are small and round, some with visible fillings. The background is a soft, warm light, highlighting the textures of the breads.

Iš įvairiai perdirbtų grūdų ruošiamos košės, gaminami javainiai ir trapučiai, kepamos duonos ir konditerijos gaminiai.

Sveikiausi viso grūdo produktai, be ar su labai mažai pridėtinio cukraus ir druskos.

# ✓ Čempionai – avižos

Gausios skaidulų (beta gliukanų), B grupės vitaminų, nesočiųjų riebalų rūgščių.



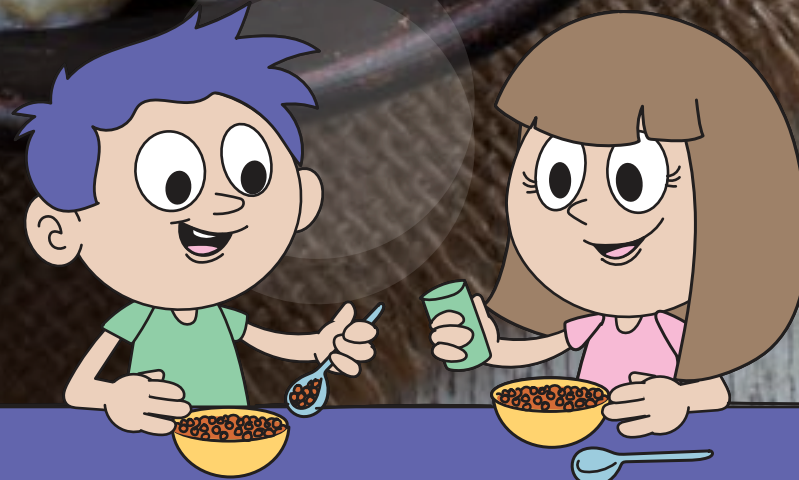
# Viso grūdo dalių avižų produktai:

Naudingi Jūsų širdžiai  
Mažina odos problemas ir uždegimus  
Stiprina plaukus ir suteikia jiems blizgesio  
Gerina medžiagų apykaita  
Suteikia ilgalaikį sotumo jausmą  
Padeda išlaikyti optimalų kūno svorį



# Energija visai dienai

Pusryčiams – košė! Grūdinės košės tikras energijos užtaisas protinei ir fizinei veiklai. Naudingos geram virškinimui ir ilgam suteikia sotumo jausmą.



# Sveika ir skanu

Košė ne tik labai naudinga, bet ir labai gardi. Šį patiekalą galima rasti net prabangiausių restoranų meniu ir žymiausių šefų knygose.



# Trumpai

A top-down view of a breakfast meal on a wooden table. In the center is a white bowl of oatmeal topped with several fresh blueberries. To the right is a small white bowl filled with raw rolled oats. Above the oatmeal bowl is another small white bowl containing more blueberries. To the right of that is a glass of bright orange juice. The items are arranged on a light-colored, patterned napkin. The background is a dark wooden surface. The word 'Trumpai' is written in a yellow, cursive font in the upper left corner.

Svarbi sveika ir subalansuota mityba.  
Pusryčiai – gerai dienos pradžiai.  
Rytą pradėk su avižų dribsnių koše.  
Grūdų košė – energijos užtaisas visai dienai!