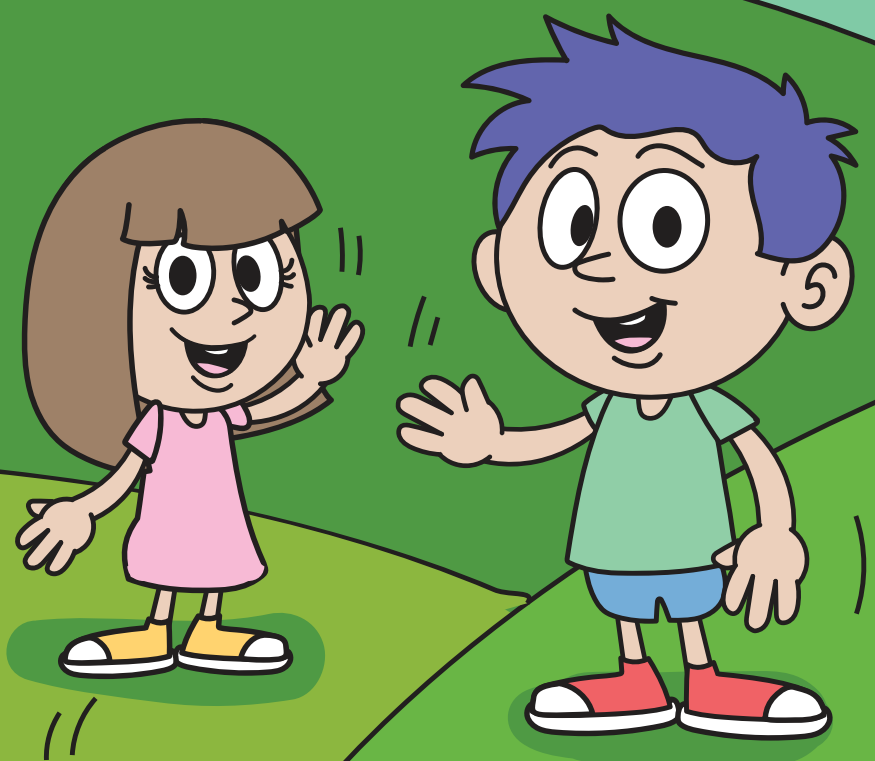


Mokytojo atmintinė

„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 light green, 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.



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, kartu 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.



Grūdu kelionė

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





Skirtingi
skirtingi

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



grūdai

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



pasaulio kraštai –

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

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

Sveikiau visi grūdo produktai, be ar su labai mažai pridėtinio cukraus ir druskos.

✓ Čempionės avižos

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

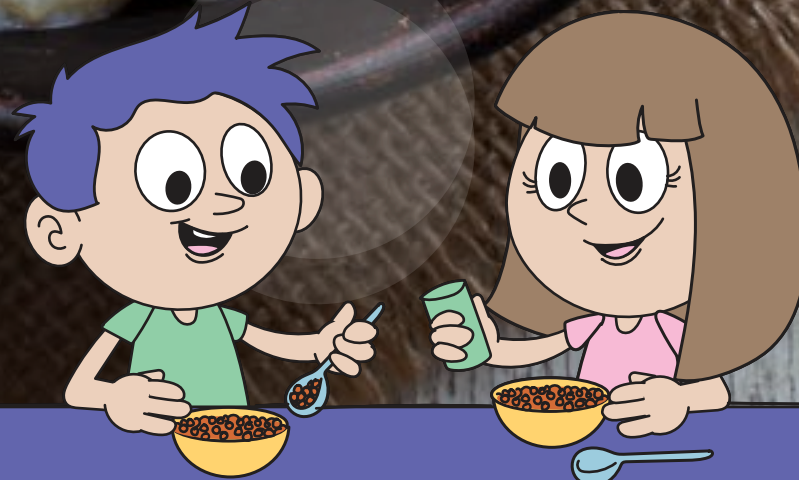
Viso grūdo dalių avižų produktai:

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

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