

**PROJEKTAS „SVEIKAS GYVENIMAS – PIRMIEJI ŽINGSNIAI TIES  
LAIMINGOS ATEITIES“  
(„HEALTHY LIFE – FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE“)  
(HEALTHYLIFE)  
KODAS NR. LLI-329**

**SVEIKOS MITYBOS PROGRAMA**

Programos tikslinė grupė:

**16 jaunuolių**

Valandų skaičius: 6 teoriniai ir 12 praktinių užsiėmimų

Programos tikslas: Formuoti projekto dalyvių sveikos mitybos įpročius, kultūrą, požiūrį į maisto produktų sudėtį ir ekologiškumą, sprendžiant jaunu žmonių savijautos ir sveikatingumo problemas.

Programos uždaviniai:

1. Supažindinti jaunuolius su sveikos ir subalansuotos mitybos principais.
2. Ugdyti projekto dalyvių praktinius gebėjimus ir atsakomybę, renkantis maisto produktus.
3. Gilinti projekto dalyvių žinias apie maisto poveikį žmogaus sveikatai.
4. Mokyti jaunuolius sudaryti sveikos mitybos meniu.

Planuojami rezultatai:

1. Programos dalyviai įgis žinių apie sveikos ir subalansuotos mitybos principus
2. Programos dalyviai išmoks atsakingai rinktis maisto produktus.
3. Bus pagilintos projekto dalyvių žinios apie maisto poveikį žmogaus sveikatai.
4. Išmoks jaunuoliai sudaryti sveikos mitybos meniu.

<b>Tema ir siekiami tikslai</b>		<b>Valandų skaičius</b>	<b>Pamokos forma, metodai</b>
1.	<p><b>Tema „Nesveikos ir sveikos mitybos pasekmės“</b></p> <p>Tikslas – supažindinti projekto dalyvius su pasekmėmis, kurios priklauso nuo žmogaus mitybos įpročių.</p>	1 t., 2 p.	Paskaita, diskusijos, praktiniai užsėmimai
2.	<p><b>Tema „Kaip atpažinti cheminius priedus maisto produktuose, kenkiančius sveikatai“</b></p> <p>Tikslas- supažindinti jaunuolius su maisto produktų sudėtimi.</p>	1 t., 2p.	Paskaita, diskusijos, praktinis darbas grupėse
3.	<p><b>Tema „Subalansuota mityba ir jos sudėtinės dalys“</b></p> <p>Tikslas – informuoti projekto dalyvius apie produktų derinimą</p>	1 t., 2p.	Paskaita, darbas grupėse, diskusijos
4.	<p><b>Tema „Vandens reikšmė žmogaus organizmui“</b></p> <p>Tikslas – suteikti dalyviams žinių apie vandens reikšmę mitybos racione.</p>	1 t.,2 p.	Teorinis užsiėmimas, meistriškumo pamoka. Darbas grupėse

5.	<p><b>Tema „Kaip paruošti subalansuotą meniu augančiam organizmui“</b></p> <p><b>Tikslas-</b> supažindinti programos dalyvius su racionalios mitybos meniu paruošimo principais.</p>	1 t., 2 p.	Teorinis užsiėmimas, darbas grupėse, diskusija.
6.	<p><b>Praktinis darbas.</b></p> <p><b>„Sveikos mitybos meniu sudarymas“</b></p> <p>Tikslas – pasitelkiant įgytas žinias, sukurti sveikos mitybos meniu visai savaitei.</p>	1 t., 2p.	Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai (diskusijos, kūrybinė veikla grupėse)

Programą parengė: Ona Šumanaitė

---



**PROJEKTAS „SVEIKAS GYVENIMAS – PIRMIEJI ŽINGSNIAI TIES LAIMINGOS ATEITIES“  
(„HEALTHY LIFE – FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE“)**

**(HEALTHYLIFE)**

**KODAS NR. LLI-329**

**SVEIKA MITYBA**

## 1. Tema „Nesveikos ir sveikos mitybos pasekmės“

**Tikslas** – supažindinti projekto dalyvius su pasekmėmis, kurios priklauso nuo žmogaus mitybos įpročių.

Teorija.

### **Racionali mityba, tradicinių ir naujų maisto gaminių technologijų įtaka sveikai mitybai.**

Sena tiesa - nori būti sveikas, žiūrėk, ką valgai. Vertinant dabartinę padėtį dar reikėtų pridėti - išmok pasirinkti tarp siūlomų produktų gausybės tuos, kuriuos tikrai galima vadinti ekologiškais, sveikesniais ar panašiai.

Sveikos gyvensenos šalininkai gali švęsti pergalę: tik retas save gerbiantis tautietis išdrįstų pasakyti, kad visiškai nesusimąsto apie sveiką mitybą, negalvoja, ką valgo ir kokius produktus perka.

Išduota lietuviška virtuvė. Tradiciniai riebūs lietuviški patiekalai dažniau prisimenami tik norint pavaišinti iš užsienio atvykusius verslo partnerius ar svečius. Pasižvalgius po Vilniaus centrą akivaizdu, kad kinų restoranų atsirado kur kas daugiau nei tradicinių lietuviškų užkeigų.

Pastaruoju metu žmonės vis labiau rūpinasi sveika mityba. Kasdien vis daugiau žmonių kreipiasi į dietologą. Ateina ne tik norintieji numesti svorio - vis dažniau kreipiasi, norėdami išmokti sveikai maitintis.

Toks rūpestis dėl maisto kilo ne iš gero gyvenimo.

"Šiuo metu įvairiausių maisto produktų pasiūla yra labai didelė. Vieni gaivina, kiti maitina, tretieji suteikia energijos ir pan. Naujasis tūkstantmetis, kuriam būdingas didelis gyvenimo tempas, emocijos, stresai, žalingų civilizacijos padarinių poveikis šiuolaikinį žmogų verčia susimąstyti ne tik apie malonumą, sotumą, bet ir naudą sveikatai. Mokslininkai, medikai, maisto pramonės darbuotojai vis dažniau telkia savo jėgas bendram tikslui - kuria sveikus maisto produktus, skleidžia ir diegia tinkamos mitybos principus. Sveika gyvensena ir taisyklinga mityba tapo viena populiariausių aptariamų temų ne tik pasaulio ir vietos spaudoje, bet ir kasdieniuose mūsų pašnekesiuose.

Sveikos mitybos mada Europoje jau gerokai įsigalėjo. Pati pradžia - ekologiški, natūralūs, liesesni maisto produktai. Dabar jau apie 50% Skandinavijos šalyse parduodamų pieno produktų pagal lietuviškus standartus būtų priskiriami liesų ir liesesnių produktų grupei. Praeito šimtmečio pabaigoje išspausdinti mokslininkų darbai įrodė, kad apie 50% žmonių mirčių tiesiogiai susiję su neteisinga mityba. Daugelį metų buvo skelbiama racionali, vėliau subalansuota, mityba. Pastaruoju metu vis plačiau kalbama apie sveiką mitybą. **Sveika mityba yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti.** Kadangi maistas yra svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui, tai šiandien mitybos specialistai kalba apie sveikatinančią mitybą.

Psichologiniais tyrimais buvo nustatyta, kad žmonės valgo dėl sekančių priežasčių:

- Energijai ir maisto medžiagoms papildyti.
- Relaksacijai (valgydamas jaučia atsipalaidavimą).
- Bendraujant (susirenka prie skaniais valgiais dengto stalo).
- Savęs įvertinimui (valgo labai brangius maisto produktus)
- Nesėkmių kompensavimui (nesiseka šeimoje, darbe, moksle).
- Reakcijos į stresą (50% žmonių streso metu valgo daugiau ir dėl to nutunka).
- Maistą priima kaip dovaną (mažam vaikui už gerą darbą duodamas saldainis).

- Valgo dėl estetinio poreikio (gražiai dengtas stalas, papuoštas maistas).

### **Teorija neįgaliesiems**

Žmogaus sveikatai reikalingi produktai. Kenksmingi produktai. Vaisiai, daržovės, mėsa. Kiek ir kokių produktų reikia valgyti.

### **Praktinės užduotys.**

## **2.Tema „Kaip atpažinti cheminius priedus maisto produktuose, kenkiančius sveikatai“**

**Tikslas-** supažindinti jaunuolius su maisto produktų sudėtimi.

Teorija.

### **Kas yra „riebalai žudikai“?**

„Riebalai žudikai“ – toks šių riebalų apibūdinimas dažniausiai sutinkamas literatūroje, kurioje rašoma apie transformuotus riebalus, tačiau tikrai ne veltui jie taip vadinami, nes šie riebalai (dar vadinami hidrogenizuotais arba trans-riebalais) yra blogiausia, ką galėjo pasiūlyti maisto pramonė. Šie, chemiškai pakitę, augaliniai riebalai susidaro jų kietinimo metu. Jų kietinimas vyksta keletą valandų 150-240 laipsnių temperatūroje kaitinant augalinį aliejų, todėl šio proceso metu susidaro daugybė gamtoje normaliai neegzistuojančių riebalų molekulių, kurios mūsų organizmui yra ypatingai žalingos.

### **Blogiausi iš visų riebalų**

Trans-riebalų poveikis fatališkas. Šiuo metu mokslininkų yra visiškai įrodyta, jog trans-riebalai tiesiogiai sukelia širdies ir kraujagyslių ligas, taip pat skatina nutukimą bei sukelia antrojo tipo diabetą. Jie kraujo riebalus veikia blogiau už bet kuriuos kitus riebalus – tai ne tik didina blogojo cholesterolio MTL kiekį, bet ir tuo pačiu mažina gerojo DTL cholesterolio kiekį. Tokios neigiamos įtakos neturi jokie kiti riebalai. Didžiausia blogybė yra ta, kad kol kas Lietuvoje ir daugelyje kitų šalių ant maisto produktų pakuočių neprivaloma nurodyti transformuotų riebalų kiekio, o taip pat nėra ir nustatytas leidžiamas didžiausias jų kiekis, todėl šiuo metu nei vienas iš mūsų negalime žinoti, kokią trans-riebalų „bombą“ perkame. Tos pačios rūšies produktuose jų kiekis gali labai skirtis. Vienuose jų gali būti labai daug, kituose – mažai.

Ant produktų pakuotės transformuoti riebalai vadinami visiškai nekaltai – augaliniais riebalais, todėl šiuo metu vienintelis kelias nustatyti maiste esančių šių „riebalų žudikų“ kiekį yra laboratorinis tyrimas.

### **Trans-riebalai maitinimo įstaigose**

Ne išimtis kavinės ar restoranai, kurie patiekalų ruošime naudoja gruzdintą aliejų. Būtent toks jų ruošimo būdas prisotina patiekalą transformuotais riebalais. Žinoma, daugiausia šių „riebalų žudikų“ galima aptikti greitojo maisto restoranuose, žinant, kad aliejaus virimas yra vienas iš pagrindinių jų maisto ruošimo būdų. Blogai dar ir tai, kad maitinimosi įstaigose išvis nėra privaloma nurodyti patiekale esančių maistinių medžiagų kiekį.

Labai retai, jei ir nurodomas, tai tik bendras patiekalo kalorijų skaičius, kuris daugiau naudojamas reklamos sumetimais, o šios informacijos nauda mums praktiškai yra bevertė.

### **Slypi įvairiuose produktuose**

Gausiausias jų kiekis, žinoma, greitajame maiste – tai gruzdintos bulvytės, mėsainiai ir pan. Taip pat spurgos, sausainiai, skrudinta duona, šokoladiniai batonėliai, kietas margarinas, bulvių traškučiai, šokoladinis tepamas kremas, padažai kepsniams, salotų užpilai, miltų mišiniai, javainių batonėliai, sluoksniuotos tešlos bandelės, krekeriai bei daugelis kitų rinkoje esančių maisto produktų. Visų jų išvardinti tiesiog neįmanoma, lygiai taip pat, kaip sužinoti juose esančių trans-riebalų kiekio.

## **„Riebalai žudikai“ naudingi tik maisto pramonei**

Dėl ilgo galiojimo laiko ir ekonominių sumetimų transformuoti riebalai yra labai naudingi maisto pramonei, nes jie negenda ir neapkarsta, todėl maisto produktai gali ilgiau išlikti neprarasdami skonio. Be to, transformuotų riebalų naudojimas yra pigesnis nei natūralių riebalų, o tai maisto pramonei taupo milijonus, tik gaila, kad mūsų sveikatos sąskaita. Europos maisto saugos tarnyba patvirtino sąrašą medžiagų, kurias galima naudoti maisto ir kosmetikos produktuose. Šio sąrašo medžiagos žymimos raide E ir skaičiumi, pvz., E270. Raidė E rodo, kad tai Europos sąjungos standartas, o skaičius yra tiesiog medžiagos eilės numeris leidžiamų priedų sąrašė. Viena iš chemofobijos apraiškų – produktų, kurių etiketėse nurodyti E-priedai, besąlygiškas vengimas. Todėl atsirado prieraišai „be jokių E“. Nuo neatmenamų laikų žmonės raugino kopūstus, agurkus, pieną, gamino sūrius, kepė raugintą duoną. Rūgstant susidaro pieno rūgštis, kuri žymima kodu E270. Tad ekologiškas rūgpienis ar rauginti kopūstai visada turi priedą E270. Agurkus galime ne tik rauginti, bet ir marinuoti. Tam naudojame kitą rūgštį – actą, t. y. konservantą E260. Spanguolės išsiskiria tuo, kad ilgai negenda. Spanguoliauti geriausia ankstyvą pavasarį. Šios uogos puikiausiai išsilaiko per visą žiemą. Taip yra todėl, kad gamta į jas įdėjo konservanto E210. Lapinės ir ankštinės daržovės turi priedą E101, arba kitaip – vitaminą B2. O kepdami pyragus dedame geriamosios sodos – priedo E500. Tad etiketėje esanti raidė E nėra kenksmingumo ženklas. Ilgus amžius žmonės gyveno labai natūraliai, ekologiškai. Deja, trumpai. Iki pat XVIII amžiaus vidutinė žmogaus gyvenimo trukmė svyravo tarp 25-30 metų. Tik pradėjus dideliais kiekiais gaminti dezinfekuojančias, konservuojančias, gydymui skirtas medžiagas, gyvenimo trukmė ėmė ilgėti ir dabar priartėjo prie 70 metų, o išsivysčiusiose šalyse perkopė 80 metų. Ar galėtumėte vieną parą gyventi be išmaniojo telefono, kompiuterio, interneto, grotuvo? Apie 80 proc. jaunų žmonių į šį klausimą atsako neigiamai. Ko turėtų atsisakyti žmogus, jei nuspręstų nebesinaudoti tuo, kas sukurta naudojant chemijos žinias? Praktiškai visko. Tektų grįžti į urvinio žmogaus gyvenimą.

### **Teorija neįgaliesiems**

Augaliniai ir gyvuliniai riebalai, jų nauda ir žala organizmui. Kaip parduotuvėje išsirinkti sveikesnius produktus, į ką atkreipti dėmesį.

### **Praktinis darbas grupėse**

#### **3.Tema „Subalansuota mityba ir jos sudėtinės dalys“**

**Tikslas** – suteikti projekto dalyviams žinių apie produktų derinimą ir subalansuotą mitybą.

#### **5 sveiko maisto kriterijai:**

**1. Subalansuotas** -Pagamintam sveikam patiekalui vienas iš svarbiausių keliamų reikalavimų – tai tinkamai subalansuotas jame esančių maistinių medžiagų, o ypač riebalų, kiekis. Iš pačių riebalų privalu išskirti „sočiuosius“ ir „trans“. Jų maiste turėtų būti kuo mažiau, todėl, kad šių riebalų perteklius, kurių ypač gausu šių dienų patiekaluose, skatina tukimą bei sukelia širdies ir kraujagyslių ligas. Pagal Pasaulinės Sveikatos organizacijos duomenis, nuo šių ligų šiuo metu mirštamumas yra vienas iš didžiausių.

#### **2. Tinkamai apdorotas**

Ruošiant patiekalą taip pat labai svarbus pasirinktas tinkamas jo apdorojimo būdas. Labiausiai paplitęs – kepimas augalinės bei gyvulinės kilmės riebaluose, tačiau tokiu būdu apdorotas maistas ne tik tampa beverčiu, bet dažnai ir kenksmingu. Pirmuoju atveju – kaitinant augalinį aliejų aukštoje temperatūroje susidaro vėžį sukeliantys kenksmingi junginiai, pakartotinai jį kaitinant – dar ir „trans“ riebalai, o antruoju – kepant gyvulinės kilmės riebaluose, maistas prisigeria ypač blogų „sočiųjų“ riebalų. Todėl ir vienu, ir kitu atveju, net ir iš pačių sveikiausių produktų, netinkamai apdorotas

maistas praranda maistinę vertę ir pasidaro žalingas vartojimui, todėl tinkamiausi maisto ruošimo būdai yra virimas garuose ar vandenyje bei kepimas orkaitėje. Nors privalu paminėti, kad pasitaiko ir išimčių, kada įmanoma tinkamai paruošti maistą kepant augaliniuose riebaluose, tačiau šis apdorojimo būdas pareikalauja papildomų žinių, laiko bei išlaidų.

## 2. Natūralus

Maisto produktai, iš kurių gaminamas patiekalas, turėtų būti natūralūs ir kuo mažiau perdirbti. Tai – šviežios daržovės, nešveisti rupūs miltai ir iš jų pagaminti produktai, natūralūs ryžiai bei kitos kruopos su luobele, taip pat nekonservuoti ir kiti produktai, kurių sudėtyje būtų kuo mažiau druskos, cukraus ar kitų žmogaus organizmui žalingų, nenatūraliai skonį ir išvaizdą gerinančių maistinių priedų, o ypač tų, kurie yra paskelbti pavojingais sveikatai. Deja, šiuo metu dažniausiai maisto patiekalų ruošime yra naudojami būtent perdirbti produktai, vėlgi dėl tų pačių ekonominių priežasčių, patrauklesnės išvaizdos bei trumpesnio jų paruošimo laiko.

## 3. Ekologiškas

Ekologiškumas užtikrina, kad produkte, bent jau jo augimo metu, nebūtų jokių šiuolaikinės chemijos „pasiekimų“. Ekologiški produktai yra naudingesni ir skanesni, nors dažnai ir ne tokios patrauklios prekinės išvaizdos. Maisto ruošimui, žinoma geriausia yra rinktis ekologiškai išaugintus produktus, tačiau svarbu atkreipti dėmesį, kad jie būtų natūralūs, o ne perdirbti.

## 4. Šviežias

Jeį laikysitės visų iki šiol išvardintų reikalavimų, neapsieisite ir be paskutiniojo, bet ne mažiau svarbaus, šviežumo kriterijaus. Laikui einant, maiste vyksta įvairūs cheminiai procesai (puvimas, rūgimas ir pan.), kurie maistą padaro ne tik nenaudingą, bet ir žalingą. Taip pat ilgas produktų bei jau pagaminto maisto laikymas ar šaldymas mažina vitaminų ir kitų naudingų medžiagų kiekį jame. Todėl rekomenduojama maistą suvartoti kuo tik paruoštą bei jo ruošimui naudoti tik šviežius produktus. Tai nulems ne tik maisto sveikumą, bet ir skonį. Tai yra pagrindiniai kriterijai, kurių privalu laikytis, jei norite valgyti tikrai sveiką bei skanų maistą.

### Teorija neįgaliesiems

Produktų laikymas, galiojimas. Sąvokos: ekologiški, švieži, natūralūs produktai. Produktų derinimas, ką su kuo valgyti.

### Praktinis darbas

## 4.Tema „Vandens reikšmė žmogaus organizmui“

**Tikslas** – suteikti projekto dalyviams žinių apie vandens reikšmę mitybos racione.

**KADA GERTI SKYSČIUS: PRIEŠ, PER AR PO VALGIO?** Dieną pradėkite stikline ar dviem šilto vandens. Vandens geriausia išgerti per 5-10 minučių nuo atsikėlimo. Taip pažadinsite savo virškinimo sistemą ir pasiruošite pusryčiams. Pirmą kartą valgyti vertėtų maždaug per valandą nuo atsikėlimo. Net patys nustebsite, kaip pasidarys paprasta išgerti visą dienos skysčių normą. Valgyti, įskaičiuojant užkandžius, rekomenduojama penkis kartus per dieną. Prieš kiekvieną valgį 20-30 minučių iki maisto rekomenduojama išgerti po stiklinę (300 ml) vandens. Taigi 1,5 litro išgersite labai paprastai, dar pora puodelių arbatos tarp maisto - štai ir du litrai vandens išgerti. Sklando įvairių teorijų - galima gerti skysčius valgio metu ar ne, įdomu, kad dažniausiai išreiškiama kategoriška nuomonė. Mano manymu, reikėtų pasikliauti savo savijauta. Jei maisto metu troškina – būtinai atsigerkite nedidelį kiekį šiltos arbatos arba vandens. Jei troškulio nejaučiate, o taip ir bus, jei gersite pagal rekomendacijas – tik iš įpročio valgymo metu negerkite. Vienintelis gėrimas, kuriam šis patarimas negalioja – kava, nes ji kitaip veikia. Ją kaip tik reikėtų vartoti su maistu arba netrukus po jo. Sultys – papildomas skysčių šaltinis, teikiantis dar ir energinių medžiagų, vitaminų, mineralų, antioksidantų bei skaidulų. Reiktų nepamiršti, jog



sultyse neturėtų būti pridėtinio cukraus, o pagrindiniu šaltiniu visgi turėtų išlikti grynas vanduo“. Vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis Vaisiai ir daržovės turėtų būti neatsiejama mūsų kasdienės mitybos dalis. Jei ne visuomet spėjate pasigaminti salotų, patiekalų su daržovėmis, nusilupsti apelsiną ar tinkamai nusiplauti obuolį, 100 proc. sultys – viena iš alternatyvų, padėsianti sutaupyti laiko ir tuo pačiu laikytis subalansuotos mitybos. Tačiau nereikia pamiršti saiko – jos neturėtų pakeisti pagrindinio patiekalo bei vandens.

### **Teorija neįgaliesiems**

Kuo skiriasi vanduo nuo sulčių. Kodėl naudingas vanduo mūsų organizmui, kiek reikia gerti vandens.

## **5. Tema „Kaip paruošti subalansuotą meniu augančiam organizmui“**

**Tikslas-** supažindinti programos dalyvius su racionalios mitybos meniu paruošimo principais.

### **SVEIKAS MAISTO RUOŠIMAS**

Vienas svarbiausių sveikos mitybos principų – vartoti kuo daugiau įvairaus, o mažiau vartoti riebaus maisto. Parduotuvėje įsigiję neriebių produktų, turime juos paruošti pridėdami kuo mažiau riebalų.

### **NERIEBIŲ VALGIŲ GAMINIMO BŪDAI**

Yra daug būdų gaminti patiekalus, papildomai nepridedant riebalų. Turbūt pats sveikiausias karšto maisto ruošimo būdas yra virimas garuose.

- Virimas garuose yra greičiausias karšto maisto paruošimo būdas. Gaminant patiekalus šiuo būdu, visiškai nereikia riebalų, lieka beveik visi vitaminai. Garuose geriausia ruošti žuvį ir daržoves.
- Virimas yra beveik toks pat sveikas maisto ruošimo būdas, tik verdant sunaikinama daugiau maisto medžiagų.
- Troškimas vandenyje yra tarpinis maisto ruošimo būdas tarp virimo garuose ir virimo. Šiuo būdu dažnai gaminami žuvies patiekalai. Taip gaminti beveik nereikia riebalų, lieka daug vertingų maisto medžiagų.
- Kepti be riebalų galima mėsos ir paukštienos gabaliukus. Mėsa ar paukštiena dedama į keptuvę su grotelėmis, kepama be jokių riebalų. Iš mėsos ar paukštienos išsiskyre riebalai suteka ant keptuvės dugno po grotelėmis.
- Grilyje galima be riebalų kepti plonus mėsos, paukštienos gabaliukus, žuvį ir kai kurias daržoves, pavyzdžiui, pomidorus ir paprikas. Dažnai gaminti patiekalus anglimis kaitinamoje krosnelėje nepatartina, nes taip paruoštame maiste yra kancerogenų.

### **VENKITE KEPTO MAISTO**

Dažnai valgyti keptą maistą nesveika. Riebalų būna ne tik kepto maisto paviršiuje – jie įsigeria giliau. Negana to, įkaitinto aliejaus struktūra pasikeičia ir jis tampa kenksmingas. Tik apkepintas maistas yra palyginti sveikesnis už visiškai iškepusį, nes sunaudojama mažiau riebalų.

### **NAUDOKITE NESVYLANČIAS KEPTUVES**

Maistui kepti ar skrudinti rinkitės nesvylančias keptuves ir kitus kepimo indus, nes juose ruošiant maistą reikia mažiau aliejaus ar kitų riebalų. Iškeptą ar apkeptą maistą iškart išimkite iš keptuvės, kad į jį nesusigertų riebalai.

## NULUPKITE ODA IR IŠPJAUSTYKITE RIEBALUS

Prieš dėdami paukštieną ar mėsą į puodą, keptuvę ar grilį, nulupkite odą ir išpjaustykite riebalus. Kuo rūpestingiau pašalinsite riebalus prieš virdami, troškindami ar kepdami maistą, tuo mažiau riebalų suvartosite valgydami paruoštus patiekalus. Išvirtą mėsos ar paukštienos sriubą prieš patiekdami ant stalo atausinkite ir nugraibykite plaukiojančius riebalus.

### PRIESKONIAI

Jei norite sveikai maitintis, turite kuo mažiau vartoti druskos ir cukraus. Jus maloniai nustebins subtilus skonis, kurį maistui suteikia sveikatai naudingi prieskoniai, vartojami vietoj tradicinės kulinarijos “sunkiosios artilerijos” – druskos ir cukraus.

#### DRUSKOS PAKAITALAI

Jau seniai įrodyta, kad druska – ne tik aukšto kraujospūdžio kaltininkė. Ji didina ir širdies ligų bei infarkto pavojų.

#### **Neapdorota jūros druska**

Neapdorotoje jūros druskoje gausu mineralų ir mikroelementų, kurie kompensuoja kenksmingą druskos poveikį. Natūralios jūros druskos galima nusipirkti sveiko maisto parduotuvėse. Tačiau, kaip ir įprastą, jūros druską reikia vartoti saikingai.

#### **Džiovintos daržovės ir žolės**

Vieta druskos galima vartoti kai kurias džiovintas daržoves ir žoles. Jos gali būti vartojamos kaip natūralūs prieskoniai ir visiškai atstoja druską.

### CUKRAUS PAKAITALAI

Ir baltas, ir rusvas cukrus yra stipriai chemiškai perdirbtas produktas, neturintis jokios maistinės vertės. Toliau vardijami galimi cukraus pakaitalai.

#### **Medus**

Natūralus medus lėčiau nei grynas cukrus aprūpina kraują angliavandeniais, be to, jame yra šiek tiek vitaminų ir mineralų.

#### **Klevų sulos sirupas**

Klevų sulos sirupas ne toks saldus kaip cukrus, jame yra vertingų mineralų. Perkant pramoniniu būdu pagamintus maisto produktus su klevo sulos sirupu, reikia atidžiai perskaityti pakuotėje nurodytą jų sudėtį, nes dažnai vietoj gryno sulos sirupo naudojamas vanduo, cukrus ir dirbtinė sulos skonio esencija.

#### **Vaisių tyrės ir koncentratai**

Šiuose produktuose, kurie yra gaminami iš ananasų, kriaušių ar vynuogių, išlieka dalis žaliavos maisto medžiagų. Jie puikiai tinka kepti pyragus ar sausainius, taip pat jais galima pagardinti sausus pusryčius. Šių cukraus pakaitalų galima nusipirkti sveiko maisto parduotuvėse arba pasigaminti patiems, susmulkintus šviežius vaisius maišant su trupučiu vaisių sulčių.

#### **Datulės, razinos ir kiti džiovinti vaisiai**

Džiovinti vaisiai konditerijos gaminiams suteikia natūralaus saldumo.

#### **Švieži vaisiai**

Vaisiai yra idealus cukraus pakaitalas, kuriuo galima pagardinti sausus pusryčius ir natūralų jogurtą.

## **Kaip susidaryti sveiką valgiaraštį**

### **Kas pusryčiams?**

Ar žinote, kad svarbu ne tik ką, bet ir kuriuo dienos metu valgyti, jei norite būti kupini jėgų, puikiai jaustis ir nepriaugti nereikalingų kilogramų? Pasak mitybos specialistų, pusryčiai yra svarbiausias dienos valgymas. Taigi verta įprasti pusryčiauti. Žinoma, niekas nesako, kad tinka šlamšti bet ką, ką randate šaldytuve. Rinkitės maistą, kuris neapsunkina virškinimo, ilgam suteikia energijos. Rytą organizmui jos labai reikia. Rinkitės angliavandenių turtingą maistą: duoną, košę, javainius. Jogurtas ir vaisiai – taip pat puikus energijos šaltinis (juose yra nemažai fruktozės, didinančios darbingumą). Javainiai. Keliuose šaukštuose dribsnių, riešutų ir džiovintų vaisių mišinio, užpiltų jogurtu, yra maždaug pusė visai dienai reikalingo vitaminų ir mikroelementų kiekio. Kepiniai. Negalite gyventi be bandelių? Valgykite jas tik per pusryčius. Galite neskaiciuoti kalorijų, nes viskas, kas suvalgoma tokiu metu, kai medžiagų apykaita aktyviausia, virsta energija, kuri per dieną išekvojama. Sūris. Per pusryčius suvalgyta viena kita sūrio riekelė kaip reikiant pasotins ir suteiks nemažai baltymų bei kalcio. Gabalėlis fermentinio sūrio – neblogas užkandis, tačiau dar geriau negu riebokas fermentinis sūris – riekelė varškės. Gėrimai. Dar prieš pusryčius rekomenduojama išgerti stiklinę drungno vandens. Jį galite paskaninti citrinų sultimis ir šaukšteliu medaus. Toks gėrimas puikiai valo žarnyną. Pusryčiaudama gerkite ko nors šilto, tarkime, puodelį arbatos, o truputį vėliau, prieš pat išeidami iš namų, pasimėgaukite stikline šviežiai spaustų sulčių.

### **Kas pietums?**

Pietaudama stenkitės gauti 20 proc. baltymų, 45 proc. angliavandenių ir 35 proc. riebalų. Tada išliksite energingi ir po pietų, kai vidinis organizmo laikrodis ragina ilsėtis. Mėsa arba žuvis. Gabalėlis neriebios mėsos ar žuvies pasotins ilgam, bet neapsunkins skrandžio. Garnyras. Ryžiai, makaronai, duona – tai angliavandeniai, kurių reikia, kad organizmui netrūktų energijos iki darbo dienos pabaigos. Tiesa, garnyro reikia gerokai mažiau, nei dauguma žmonių suvalgo. Vienai porcijai pakanka poros šaukštų ryžių ar riekelės duonos. Daržovės. Įvairių salotų į lėkštę kraukitės trigubai daugiau nei mėsos. Turbūt net nereikia aiškinti, kodėl?

### **Kas vakarienei?**

Vakarienei reikėtų skirti trigubai daugiau angliavandenių nei baltymų. Nustatyta, kad būtent taip sudarytas valgiaraštis skatina serotonino išsiskyrimą. Kuo jo daugiau, tuo ramiau ir geriau miegosite. Po 18 val. pasistenkite nevalgyti lengvai pasisavinamų angliavandenių, kurių gausu makaronuose, duonoje, bulvėse, kruopose. Geras pasirinkimas – šiltas patiekalas. Grįžus visų užsiėmimų norisi sočiai pavalgyti? Daugelis mitybos specialistų teigia, jog vakare nereikėtų per daug apkrauti skrandžio. Garuose arba vandenyje virtos daržovės yra lengvai virškinamos. Galima rinktis makaronus ar ryžius su gabalėliu žuvies.

### **Užkandžiai**

Jums būtina ką nors kramsnoti žiūrint televizorių? Dailiais šiaudeliais prisipjaustykite įvairių kietų daržovių ir kramsnokite į sveikatą.

### **Teorija neįgaliesiems**

Produktai ir patiekalai pusryčiams, pietums ir vakarienei. Sveiki desertai, užkandžiai.

## **Praktinis darbas.**

### **6. „Sveikos mitybos meniu sudarymas“**

Tikslas – pasitelkiant įgytas žinias, sukurti sveikos mitybos meniu visai savaitei

**Praktinis darbas grupėse (menu sudarymas savaitei). Diskusijos**

**Praktinis darbas neįgaliesiems**

Daržovių ir vaisių piešimas. Produktų rūšiavimas. Stalo serviravimo pagrindai.



#### 4. Tema „Asmeninė sauga – kaip elgtis miškuose, prie vandens“

**Tikslas** – suteikti dalyviams žinių apie saugų elgesį miškuose ir prie vandens telkinių.

Įvadas.

##### Saugus elgesys miške

Nors anksčiau gyvenome įsitikinę, kad gamta — ežeras ar miškas — yra visų ir niekieno, tad čia galima elgtis kaip nori, tačiau iš tikrųjų žmonių elgesį parkuose, miškuose ir prie ežerų kontroliuoja valstybiniai miškų, aplinkos apsaugos kontrolės, nekilnojamųjų kultūros paveldo vertybių apsaugos ir saugomų teritorijų apsaugos pareigūnai, beje, ypač atsargiai ir reikėtų elgtis šiose teritorijose (asmenys, padarę žalą saugomoms teritorijoms ar jose esančioms vertybėms privalo atlyginti žalą kiek įmanoma natūra (atkurti pirminę objekto ar teritorijos būklę), be to, atlyginti padarytus tiesioginius ir netiesioginius nuostolius.)

Minėtieji pareigūnai baudžia elgesio gamtoje taisyklės pažeidusius asmenis, tačiau net jeigu jūs niekas ir nesugaus, nemanome, kad gerai jausitės sukėle miške gaisrą, kad ir ne tokį kaip Smiltynėje, bet... Todėl itin atsargiai miškuose ir parkuose reikėtų elgtis su ugnimi. Įpratę visur važiuoti automobiliu, turėtume prisiminti, kad menkiausia iš automobilio įskilusi kibirkštis gali sukelti baisiausias pasekmes, o ką jau kalbėti apie numestus degtukus ir nuorūkas.

Priešgaisrinės apsaugos tarnyba įspėja, kad pavasarį bei vasarą miške ir 50 m iki jo ribos apskritai draudžiama kurti laužus, deginti šiukšles, mėtyti neužgesintus degtukus, nuorūkas ir kitus daiktus, galinčius sukelti gaisrą. Gamtoje laužus kurti galima tik specialiai įrengtose laužavietėse, kurias pažymėtos atitinkamu ženklu. Baigus kūrenti laužą, jį reikia kruopščiai užpilti žemėmis arba vandeniu.

##### Pagrindinės taisyklės

Miške važinėkite tik keliais, transporto priemonės, palapinės statykite tik tam tikslui skirtose aikštelėse. Prireikus sustoti trumpam laukui, transporto priemonės pastatykite šalikelėje.

2. Neterškite miško popieriais, maisto atliekomis, konservų skardinėmis ar pan. Šiukšles meskite į tam tikslui skirtas dėžes arba užkaskite.

3. Nelaužykite medelių, šakų, negadinkite kelio ženklų ar kitų įrengimų, neardykite paukščių lizdų, skruzdėlynų.

4. Ypač atsargiai elkitės su ugnimi - nemėtykite neužgesintų degtukų, nuorūkų, laužus kurkite specialiai jiems skirtose vietose. Išvykdami užgesinkite ugnį. Gaisrai sunaikina žmonių triūsu dešimtmečius sukurtą mišką, ši brangų visuomenės turtą. Kartu su medžiais ugnyje žūva jauni žvėreliai, paukščiai, mikroorganizmai. Ilgiems laikams čia lieka juodas, kalikus, negyvas laukas - rūstus priekaištas žmogaus abejingumui ir nekultūringumui.

5. Bruknes, spanguoles, riešutus rinkite tik subrendusius - paskelbus uogavimo, riešutavimo sezonas. Grybaudami nedraskykite miško paklotės, samanų, kitaip toje vietoje išnyks grybai, be to pakenksite medžiams.

6. Neikite prie žvėreliams įrengtų ėdžių, šėryklų, nesinaudokite jų pastoge. Žinokite, kad žvėrys turi labai jautrią uoslę ir paskuigali vengti į jas ateiti. Žiemą "baltojo bado" metu žvėreliams galite nuvežti gero šieno, šluotelių, daržovių, bet geriausia pašarus perduoti vietos miškininkams arba medžiotojams, jie žino žvėrelių lankomas vietas ir patys juos pašers. Nesilaikančiuosius šių elgesio normų įstatymas numato bausti. Tačiau mes tikimės, kad Jūs būsite sąmoningi, jautrūs gamtos grožiui ir jos neniokosite. Jeigu miške pastebėsite netinkamai besielgiančius žmones, nepraeikite abejingai pro šalį, įspėkite juos. Apie miško niokotojus, taip pat kilusį gaisrą, praneškite miškininkams.

### **SAUGUS ELGESYS PRIE VANDENS**

Vanduo, tai puiki pramoga, poilsis suaugusiems ir vaikams, tačiau jame slypi daug pavojų.

#### **Pagrindinės taisyklės:**

Neikite maudytis vienas!

Neplaukite toli. Vaikai gali maudytis paplūdimiuose, plūdurais pažymėtose vietose, kur gylis ne didesnis kaip 1,30 m.

Nesimaudykite per ilgai

Šokite į vandenį tik žinomose vietose

Neįkriskite į vandenį

Nesistumdykite vandenyje

Nelipkite ant akmenų. Šlapi akmenys yra labai slidūs

Neplaukiokite ant pripučiamų čiužinių, padangų kamerų, savadarbių plaustų ar kitų daiktų. Ypač jeigu nemokate plaukti.

Jeigu artėja audros debesys – lipkite iš vandens ir eikite namo!

**Pavojus slypintis upėse:** Srovė, duobės, sūkoriai, akmenys, ne vienodas gylis

**Pavojus slypintis ežeruose:** Vandens augmenija, nežinomas krantas, krantas yra toli, gylis.

Filmukas

<https://www.youtube.com/watch?v=NaZjwMF6BhE>

**Praktinės užduotys:**

1. Atlikti užduotėles.
2. Edukacinis žygis į mišką.



## 5. Tema „Mūsų miškų flora ir fauna“

**Tikslas-** supažindinti programos dalyvius su miškų flora ir fauna.

Teorija.

**Įvadas.**

**Lietuvos miškai.** Senovėje beveik visa dabartinės Lietuvos teritorija buvo apaugusi miškais. Plintant žemdirbystei miškų plotai pradėjo mažėti. Miškai sudaro apie 31 proc. žemės paviršiaus ir yra prieglobstis didžiajai daugumai mūsų planetos augalų ir gyvūnų: šiose turtingose ekosistemose yra apie 80 proc. pasaulio sausumos bioįvairovės. Tačiau miškų flora ir fauna yra sparčiai naikinama – būtent dėl kirtimų, kurie yra vienas pagrindinių faktorių, prisidedančių prie klimato kaitos ir rūšių išnykimo. Prognozuojama, kad tęsiantis dabartiniams kirtimų tempams, visi atogrąžų miškai bus išnaikinti per artimiausius 100 metų.

Miškas yra daugiafunkcė terpė: ji skirta ir žmogui pailsėti, ir gyvūnui susirasti maisto, augalams augti, o tada vabzdžiams apdulkintojams yra ir kur susirasti nektaro – tai visa bioįvairovė. O jei iškirsimė ir padarysimė kaip monokultūras žemdirbystėje, kai visame lauke vien rugiai, tai nieko nebeliks. Plynai iškirtus mišką, jame staiga pasikeičia drėgmė, apšvietimas ir kitos sąlygos, kurios iki tol leido augalui augti – visas mikroklimatas. Dauguma augalų šito neištveria ir žūsta.

Lemiamus vaidmenis ekosistemose gali vaidinti daugybė faktorių, pavyzdžiui, samanose gyvenantys **vabzdžiai, kuriuos plynieji kirtimai stipriai paveikia**, kadangi užvertus smėliu ta vieta jau nebebus jiems tinkama.

Lietuva priklauso vidutinių platumų miškų zonai, tad atvykę į mūsų šalį pamatysite šiai zonai būdingą augaliją ir gyvūniją. Lietuvoje daugiausia auga pušų, eglė ir beržų, kiek mažiau alksnių ir uosių, drebulių ir ąžuolų. Miško žemės plotas sudaro beveik trečdalį šalies teritorijos.

Net neabejojame, kad lankydamiesi mūsų šalyje išgirsime kalbant apie bebrus – šie gyvūnai yra vieni labiausiai paplitusių Lietuvoje. Kaip niekur kitur gausi inžinierių bebrų populiacija darbuojasi mūsų ežerų pakrantėse ir paupiuose.

Ir apie gandrų! Mūsų šalyje priskaičiuojama 13 000 baltųjų gandrų – tai tankiausia šių gandrų populiacija Europoje. Štai kodėl Lietuva – tikra gandrų šalis, o gandas – nacionalinis šalies paukštis.

Kai šie paukščiai Lietuvoje išaugina savo mažylis, per visą žemyną patraukia link Pietų. Tad dėkinga turėtų būti visa Europa: jei mūsų šalyje

neišaugtų tiek gandrų, kas gi atneštų kūdikius į europiečių namus?

Jei domitės saugomais ir retais gyvūnais, Lietuvoje tokie yra laukiniai stumbrai – Europos bizonai. 2010 metais laisvėje gyveno 60 stumbrų, tačiau jų banda kasmet didėja – jie vėl užkariauja mūsų girias.

### **Faktai ir skaičiai:**

- beveik 2 000 – tiek Lietuvoje užregistruota augalų rūšių, 16 iš jų – dabar išnykusios;
- per 500 – tiek Lietuvoje gyvena stuburinių gyvūnų rūšių. 70 iš jų – žinduoliai, 369 – paukščiai, 100 – žuvys;
- per 200 000 – tiek Lietuvoje priskaičiuojama bestuburių gyvūnų rūšių. 150 000 iš jų – vabzdžiai, apie 1 200 – voragyviai, apie 170 – moliuskai;

### **Praktinės užduotys.**

## **6. Kūrybinės dirbtuvės „Informacinių skrajučių ekologijos tematika kūrimas“**

Tikslas – pasitelkiant informacines technologijas, išmokyti projekto dalyvius kurti informacines skrajutes, atskleisti pasirinktą tematiką.