



BLYNELIAI SU SELĖNOMIS IR MOLIŪGŲ UOGIENE

Aliejuje kepti baltų miltų blynai – ne pats sveikiausias pasirinkimas, tad šiek tiek pakeičius tradicinį lietuvių receptą šie blyneliai tapo tikrai sveikuliški. Juolab, kad valgomi su moliūgų ir apelsinų uogiene – tai tikra vitaminų ir mineralų bomba!

Blyneliams reikės: 1 kiaušinis, 0,5 litro pieno, 6-8 šaukštai miltų, 4 šaukštai selėnų, 3-4 šaukštai alyvuogių aliejaus.

Uogienei reikės: 2,5 kg moliūgų, 1 kg cukraus, citrinos ir apelsino sulčių bei imbiero pagal skonį.

Tešlos gaminimas: kiaušinį išplakti, supilti pusę reikiamo kiekio pieno, sudėti miltus (tiek, kad tešla būtų grietinės tirštumo) ir gerai išplakti, kad nebūtų gumulėlių. Sudėti selėnas ir išmaišyti. Vis pamaišant pilti likusį pieną ir taip atskiesti tešlą, kad ją būtų lengva pilti samčiu. Supilti alyvuogių aliejų ir viską gerai išmaišyti. Lieti blynelius keptuvėje plonu sluoksniu ir apkepti iš abiejų pusių.

Uogienės gaminimas: moliūgus supjaustyti smulkiais kubeliais, užpilti juos cukrumi. Palikti šaldytuve per naktį. Ryte įspausti citrinų ir apelsinų sulčių (kiek negaila) ir svarbiausia – nepagailėti imbiero. Užvirtinti – ir darbas baigtas. Uogienę supilstyti į stiklainius.

Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija. Greta Simutytė, 3 B gimn. kl.



AVIŽŲ IR ABRIKOSŲ KOŠĖ

Ši košė – puiki išeitis neturintiems laiko stovėti prie viryklės, bet norintiems maitintis sveikai.

Košei reikės: 0,5 stiklinės avižų (ne dribsnių, o tikrų kruopų), saujelės supjaustytų abrikosų.

Košės gaminimas: avižas ir abrikosus užpilti stikline vandens, užvirinti, uždengti ir palikti puodą penkiolikai minučių. Po penkiolikos minučių dar kartą užvirti. Jei kruopos sugėrė visą vandenį, dar truputį užpilti. Uždengus puodą, košę palikti dar dešimčiai minučių.

Klaipėdos „Vėtrungės“ gimnazija. Skaistė Šertvytytė, 3 D gimn. kl.



10 PATARIMŲ KAIP PAKEISTI MITYBOS ĮPROČIUS

1. Pradėkite keisti mitybos įpročius nedelsdami, tačiau imkitės permainų palaipsniui.
2. Valgykite saikingai – mažinkite vieno ar kito produkto kiekį, bet neatsisakykite jo visiškai.
3. Nėra „gerų“ ar „blogų“ maisto produktų, yra tik sveika arba nesveika mityba.
4. Sveika ir tinkama mityba padės Jums išlaikyti normalią kūno masę ir Jūs jausitės puikiai.
5. Valgykite įvairų maistą.
6. Kuo daugiau valgykite daržovių ir vaisių.
7. Vartokite daug maisto produktų, kuriuose yra daug sudėtinių angliavandenių (bulvės, grūdai, ankštinės daržovės).
8. Valgykite reguliariai.
9. Gerkite pakankamai skysčių.
10. Daugiau judėkite.



SVEIKATA
IR GROŽIS
JŪSŲ
LĖKŠTĖJE!

KONTAKTAI:

Taikos pr. 76, LT – 93200 Klaipėda.
Tel. (8 46) 23 47 96. Faks. (8 46) 234796.
El. paštas visuomenessveikata@sveikatosbiuras.lt

Visuomenės sveikatos specialistė-dietistė
Edita Isakova
Tel. (8 46) 23 40 67.
Mob. +370 (640) 93346.
El. paštas edita@sveikatosbiuras.lt

SVEIKOS MITYBOS LĖKŠTĖ

KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYKITE ĮVAIRIŲ ŠVIEŽIŲ, DAŽNIAU VIETINIŲ, DARŽOVIŲ IR VAISIŲ.

Valgant įvairias daržoves ir vaisius gaunama daug maistinių skaidulų, vitaminų ir kitų medžiagų saugančių nuo ligų. Be to, daržovėse ir vaisiuose beveik nėra riebalų. Daržoves rinkites kaip pagrindinį patiekalą ar garnyrą, o vaisius kaip sveiką užkandį. Užuot gėrus vaisių sultis, reikėtų valgyti vaisius, kadangi spaudžiant sultis yra pašalinamos itin naudingomis laikomos maistinės skaidulos.

KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYKITE GRŪDINIŲ PRODUKTŲ AR BULVIŲ.

Šiuose maisto produktuose yra labai mažai riebalų. Be energijos, jie aprūpina organizmą baltymais, maistinėmis skaidulomis, mineralinėmis medžiagomis (kalciu, kalciumu, magniu) ir vitaminais (C, B6, folio rūgštimi, karotenoidais). Rekomenduojama rinktis neskaldytus ir kuo mažiau valytus grūdus ir kruopas, bei produktus iš jų.

DARŽOVĖS VAISIAI

GRŪDINIAI PRODUKTAI

SALDUMYNAI RIEBALAI

GERKITE PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ VANDENS.

Sveikam suaugusiam žmogui per parą rekomenduojama išgerti 8 stiklines vandens. Pajutus troškulį organizmui jau trūksta nuo 0,5 iki 1 l vandens. Todėl labai svarbu palaikyti pastovų organizmo drėgnumą.

RINKITĖS SVEIKĄ BALTYMINĮ MAIŠTĄ.

Riebią mėsą ir mėsos produktus, pakeiskite paukštiena ar liesa mėsa, ankštinėmis daržovėmis, žuvimi (ypač riebiomis—silke, skumbre, lašiša), jie aprūpina žmogaus organizmą baltymais ir geležimi. Taip pat, kaip puikų baltymų ir kalcio šaltinį patariama vartoti liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę).

MĖSA ŽUVIS PAUKŠTIENA ANKŠTINĖS DARŽOVĖS RIEŠUTAI KIAUŠINIAI PIENAS IR JO PRODUKTAI

SUVARTOKITE TINKAMĄ KIEKĮ KALORIJŲ, ATSIŽVELGDAMI Į SAVO GYVENIMO BŪDĄ:

- Pagrindinei medžiagų apykaitai užtikrinti vienam kūno svorio kilogramui per valandą reikia vienos kalorijos. Vadinas, 68 kg sveriantis žmogus per parą turi gauti $68 \cdot 24 = 1632$ kcal, kad būtų užtikrinta jo pagrindinė medžiagų apykaita;
- Mėgaukitės maistu, valgykite mažomis porcijomis, kramtykite lėtai;
- Gaminkite maistą patys. Taip lengviau kontroliuosite maisto sudėtį;
- Valgydami ne savo gamintą maistą, rinkitės mažesnio kaloringumo patiekalus.

MAŽINKITE RIEBALŲ, DRUSKOS IR CUKRAUS VARTOJIMĄ

- Rinkitės kuo mažiau saldintą maistą ir gėrimus;
- Sekite druskos kiekį maisto produktų etiketėse (dienos druskos norma - ne daugiau kaip 6 g.);
- Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniiais, turinčiais nesočiųjų riebalų rūgščių.