



# KODĖL REIKALINGI PUSRYČIAI?

Lektorė: LINA JARUŠEVIČIENĖ



Maistas teikia energijos, reikalingos augti, fiziniam aktyvumui ir gyvybinėms organizmo funkcijoms (kvėpavimui, kraujo tekėjimui, virškinimui, kūno temperatūros palaikymui, mąstymui).

## Pusryčiai – rytinė mankšta skrandžiui





- Vaikai, kurie valgo pusryčius, ypač visaverčius, gali ilgiau ir geriau sutelkti dėmesį, yra sveikesni už tuos, kurie pirmą kartą pavalgo prieš pietus ar per pietus.
- Su rytiniu maistu gaunama daugiau vitaminų ir mineralų.
- Pusryčiaujantys yra stipresni, ištvermingesni.
- Pusryčiai turi įtakos sėkmei mokykloje, jie suteikia vaiko organizmui energijos.
- Kadangi protinė veikla reikalauja energijos, nepusryčiavusiam vaikui mokykloje nesiseka, jis jaučiasi pavargęs.

Paprastai tariant, sėkmingi žmonės būtinai valgo maistingus, sveikus ir „kuro“ organizmui suteikiančius pusryčius.



Kokios maistinės medžiagos būtinos ryte?





Baltymai – tai ląstelių sudedamoji dalis, kuri gerina audinių augimą, reguliuoja organizmo veiklą, kovoja su infekcijomis ir kt. Žuvis, mėsa, kiaušiniai (vištų, putpelių), varškė, kefyras, natūralus jogurtas, riešutai, sėklos (moliūgo, saulėgražų, sezamo, čija), lęšiai, pupelės, avinžirniai.



Riebalai įeina į visų žmogaus organizmo ląstelių sudėtį ir iš jų pagaminamas didelis kiekis energijos. Su riebalais organizmas gauna ir riebaluose tirpių vitaminų – A, D, E, K, riebalai pagerina šių vitaminų įsisavinimą. Riešutai, sviestas, kiauliena, pieno produktai, riebi žuvis, avokadai.





Angliavandeniai – tai pagrindinė energiją teikianti maisto medžiaga. Daržovės, vaisiai, uogos, grūdai (rinkitės pilno grūdo, nešlifuotus: rudi ryžiai, bolivinė balanda, griekiai, avižų kruopos, sorų kruopos, pilno grūdo makaronai) lęšiai, pupelės, avinžirniai, žirniai.



Maistinės skaidulos greitina žarnyno judesius, apsaugo nuo vidurių užkietėjimo, mažina cholesterolio koncentraciją kraujyje. Kviečių, avižų bei miežių sėlenos, ankštinės daržovės, riešutai, kai kurios daržovės ir vaisiai.



Vitaminai ir mineralai. Rinkitės maisto produktus, kuriuose gausu A, C, E, D, B grupės vitaminų ir mineralinių medžiagų, mikroelementų: cinko, seleno, geležies, kurie palaiko gynybinę organizmo sistemą.



Sočiais, tačiau maistingais ir tuo pačiu sveikais pusryčiais pasimėgavęs žmogus turi jaustis lengvai ir energingai. Jei po valgio apsunkstama, tuomet labai tikėtina, kad toks maistas netinkamas. Kitas svarbus patarimas tiems, kurie pusryčių rytais tiesiog nenori, būtų toks, kad kitą dieną pusryčių tikrai norėsis, jei bent vieną vakarą nebus persivalgoma.





Paprastas, bet veiksmingas būdas, padedantis „pabudinti“ virškinimo sistemą - šilto vandens stiklinė vos atsikėlus. Po pusvalandžio - valandos jau tikrai norėsis valgyti. Kai kurie mitybos specialistai teigia, kad pusryčiai turėtų sudaryti net du trečdalius dienos kalorijų normos, o kiti sako, kad didžioji dalis kalorijų turėtų būti suvartojama pirmojoje dienos pusėje (įskaitant pusryčius, priešpiečius ir pietus).



Taigi, kuriai kategorijai priklausote jūs? Ar nenorėtumėte kitos dienos pradėti „čempiono“ pusryčiai ir pasiekti daug daugiau?



Meškučio ledučio (icy) pasaka apie sveiką mitybą  
<https://www.youtube.com/watch?v=72e3pF-ylss>

