

REGULIARI, SOTI IR SUBBALANSUOTA VAKARIENĖ - BŪTINA





- Vakarienė visuomet turėtų būti pakankamai soti, šviežiai ruošta ir pilnavertė.
- Vakarienę turėtų sudaryti šiltas maistas. Puikiai tinka patiekalai iš pieno produktų, ankštinės daržovės, bulvės, grūdinių kultūrų patiekalai.
- Šaldytus koldūnus, dešreles ar žuvies pirštelius turėtų pakeisti įvairūs varškės patiekalai, omletai, kiaušininės, sezoniniai troškiniai, kruopų patiekalai.



Kiekvieno valgymo metu būtina nepamiršti šviežių daržovių. Vakarienės metu daržovės turėtų sudaryti apie trečdalį porcijos.

Iš vakarinio vaikų raciono išmesti saldinius, pyragėlius, sausainius bei kitus populiarius, tačiau organizmui nenaudingus, netgi žalingus užkandžius. Juos keisti užkandžiais iš vaisių ir uogų. Skanūs derertai iš obuolių, bananų, mandarinų, kivi. 😊



Būtina atsisakyti daug cukraus savyje turinčių uogienių, džemų. Skanios ir sveikos alternatyvos – šaldytos uogos, vaisių ir uogų kokteiliai, graikiškas jogurtas.

Svarbiausia – reguliaraus dienos plano laikymasis. Valgant įrastomis valandomis.





Siekiant, kad virškinimo procesas vyktų sklandžiai, o organizmas būtų pajėgus įsisavinti su maistu atkeliaujančias sveikatai palankias medžiagas, visi dienos valgymai turi būti ne tik subalansuoti, bet ir turėti reguliarių grafiką. Kasdien tuo pačiu metu organizmas turi būti pasiruošęs gauti maistą.

Nereguliaraus valgymo pasekmė – energijos stoka, užplūstančios mieguistumo ir aktyvumo bangos, virškinimo problemos, prastas, paviršutinis miegas.

Labai svarbu porcijų dydis. Vakarienė turi sudaryti 20 - 25 proc. Kasdieninės kalorijų normos.





Vakarienės priešui nereikia atiduoti. Nėra mokslinių įrodymų, kad taip reikėtų daryti. Jeigu jūs sau nusistatote per dieną suvartoti tam tikrą kalorijų kiekį, galite proporcijas susidėlioti, kaip tik norite jeigu viršysite, perteklinės kalorijos jums jau kaupsis riebaliukų pavidalu.





Dažniausiai vakare persivalgo tie vaikai, kurie visos dienos bėgyje neranda laiko tinkamai pavalgyti. Vakare prisivalgo, o ryte jau nenori pusryčių. Per dideli tarpai, žmogus išalksta ir suvalgo daugiau nei reikėtų.



Sveiko gyvenimo dieta „gramais“:

- Pilno grūdo maisto rekomenduotina sunaudoti apie 200 g per dieną (dabar „klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu sunaudojama tik iki 50 g).
- Daržovių – apie 350 g per dieną (dabar „klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 200 g).
- Vaisių – apie 300 g per dieną („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 200 g).
- Riešutų – apie 25 g per dieną („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 5 g).



- Ankštinių augalų – apie 150 g („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 10 g).
- Žuvies – apie 150 g („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 25 g).
- Kiaušinių – apie 0,5 kiaušinio per dieną („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 1 kiaušinį per dieną).
- Pieno produktų – apie 200 g per dieną („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu -apie 300 g).



- Smulkiai sumaltų grūdų – apie 50 g („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 150 g).
- Raudonos mėsos – 0 gramų („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 100 g).
- Perdirbtos mėsos – 0 g („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 50 g).
- Baltos mėsos – apie 75 g („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 50 g).

- Saldžių gėrimų – 0 g („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu – apie 500 g).
- Druskos – apie 2-4 g per dieną („klasikinės“ vakarietiškos mitybos metu apie 7-10 g per dieną).





Smagiam poilsiui 😊

<https://www.youtube.com/watch?v=wzmHhoAkfBc&t=166s>

