SPALIO 10 DIENA – OFICIALI, PASAULINĖ KOŠĖS DIENA,KURI MALSENOS INICIATYVA LIETUVOJE MINIMA NUO 2014 M.



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.

Pagrindinės 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.

Visos maisto produktų grupės yra reikšmingos. Sveikos mitybos piramidė rekomenduoja ką ir kiek valgyti kasdien. Vadovaujantis šiuo modeliu, pagrindinė maisto grupė – grūdiniai produktai. Vengtina – saldumynai.



Šiek tiek istorijos…

Grūdai pradėti auginti prieš 23 tūkstančius metų 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 ir kuom jie naudingi?

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.

Grūdų kelionė…

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



SKIRTINGI PASAULIO KRAŠTAI – SKIRTINGI GRŪDAI

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



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



Trečioje vietoje – kviečiai, kurie labiausiai paplitę Šiaurės Amerikoje, Europoje ir Australijoje.



Iš įvairiai perdirbtų grūdų ruošiamos košės, gaminami javainiai ir trapučiai, kepami duonos ir konditerijos gaminiai.Sveikiausi viso grūdo produktai, be ar su labai mažai pridėtinio cukraus ir druskos

Čempionės avižos - gausios skaidulų (beta gliukanų), B grupės vitaminų, nesočiųjų riebalų rūgščių.



Parengė: VSPS Ieva Bartkutė