



Kaip maitinasi jaunimas?

Darbą rengė: Radviliškio r. Grinkiškio Jono Poderio gimnazijos 7-os klasės mokinė Austėja Kavaliauskaitė

Darbo vadovė: biologijos mokytoja metodininkė Silva Morkūnienė



Koks mūsu tyrimo tikslas?

Sužinoti triju ugdymo i­staigu 7-10 klasiu sveikos mitybos ypatumus. Siekti apibendrinti gautus rezultatus. Sužinoti ka­ reiškia kelios sa­vokos.





Kas yra sveika mityba?

Sveika mityba – tai, kai žmogus maitinasi sveikai ir organizmas gauna visų reikalingų medžiagų tiek energijos, kiek jos reikia tinkamiausiam svoriui palaikyti. Žmogaus organizmui reikiamas subalansuotas maistas, paprastai pakankamai įvairus. Pagrindinės maisto medžiagos yra **baltymai**, **angliavandeniai** bei **riebalai**, kurie, norint užtikrinti gerą sveikatą, turi būti vartojami tam tikromis proporcijomis.





Kas yra angliavandeniai ir kokie jų šaltiniai?

Angliavandeniai yra svarbus energijos šaltinis organizmui. Daug angliavandenių yra duonoje, bulvėse, grūdinėse kultūrose, makaronuose. Mažiau apdirbti produktai maistine prasme yra vertingesni.





Kas yra baltymai ir kokie jų šaltiniai?

Pagrindiniai **baltymų** šaltiniai yra mėsa ir žuvis. Paukštiena laikoma sveikesnė už gyvulių mėsą, nes joje yra mažiau riebalų. Kiaušiniai, vaisiai, riešutai, pupelės, žirniai ir pan. Taip pat yra baltymų šaltiniai.





Kas yra riebalai ir kokie jų šaltiniai?

Riebalai, kaip ir baltymai yra būtini žmogaus funkcionavimui. Jie taip pat yra energijos šaltinis bei „statybinė medžiaga“ ląstelėms. Vyrauja klaidinga nuomonė, teigianti, kad sotieji riebalai sukelia daugelį ligų. Svarbiausia yra vengti hidratuotų riebalų (dažniausiai pasitaiko keptuose produktuose). Riebalų yra daug „raudonoje“ mėsoje, svieste, kai kuriuose sūriuose, kai kuriuose leduose, daugelyje konditerijos gaminių.





Kokia yra teisinga mityba?

- Bent 40% angliavandenių
- Apie 30% baltymų
- Ne daugiau nei 30% riebalų.

Sveikai mitybai reikia ne tik šių medžiagų bet ir per maistą ar maisto papildus gaunamų vitaminų ir mineralinių medžiagų.

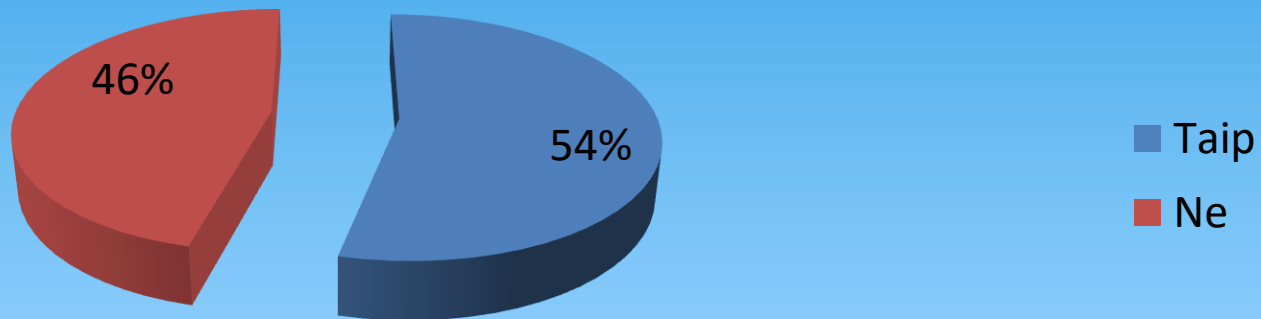


Tyrimo rezultatai:



1. Klausimas...

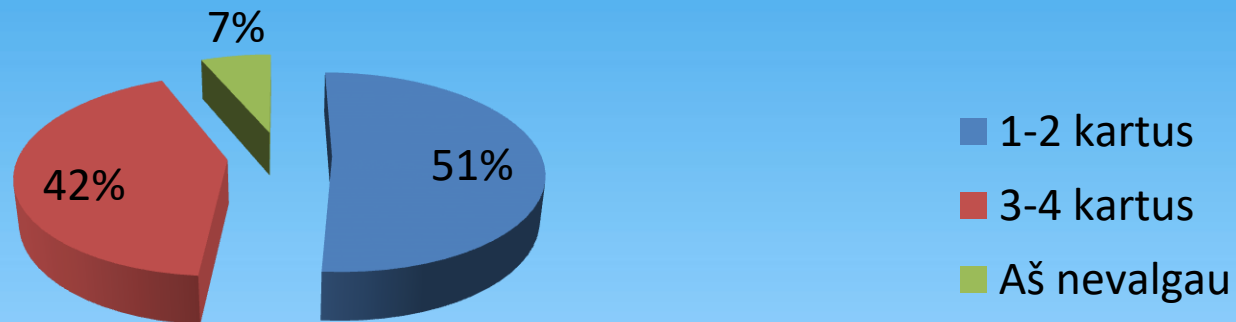
Ar valgote pusryčius?





2. Klausimas...

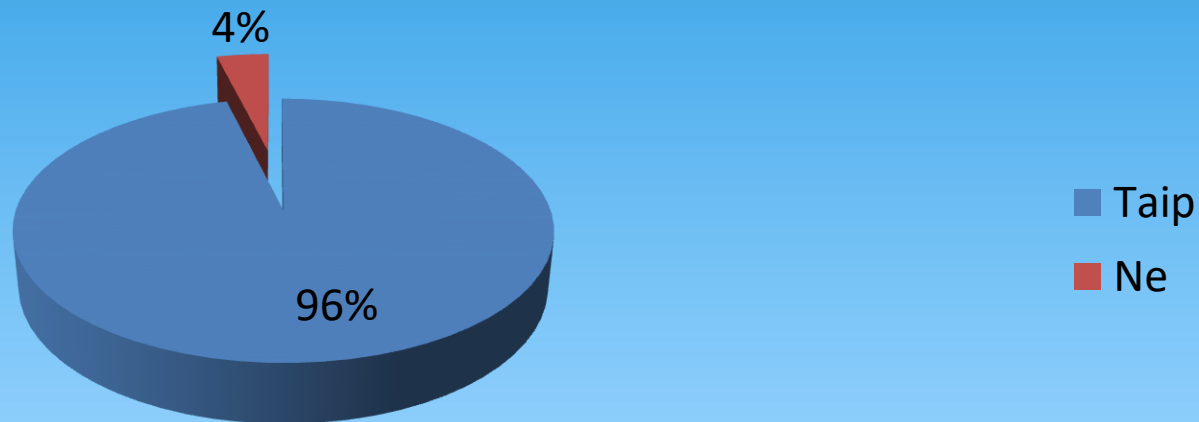
Kiek kartų valgote per dieną šilto ir šviežiai pagaminto maisto?





3. Klausimas...

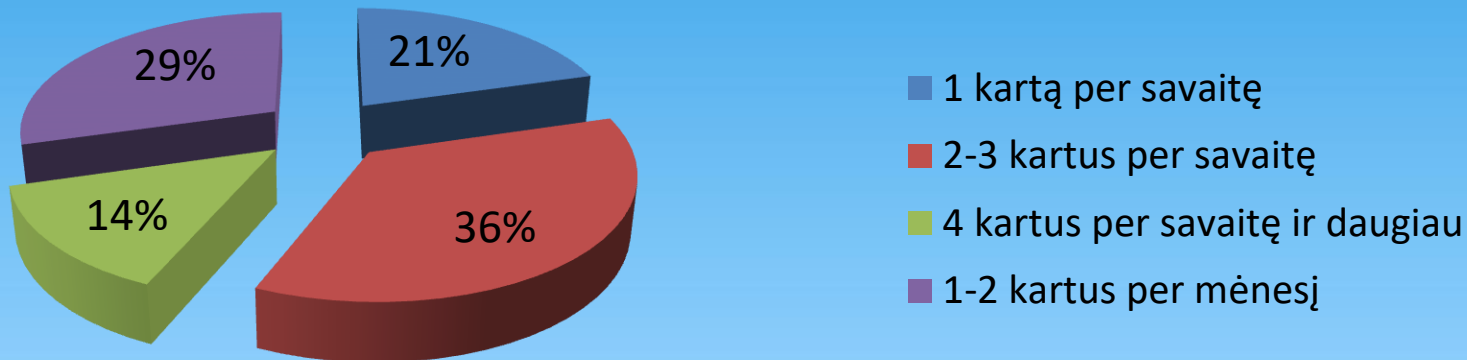
Ar valgate vaisių ir daržovių?





4. Klausimas...

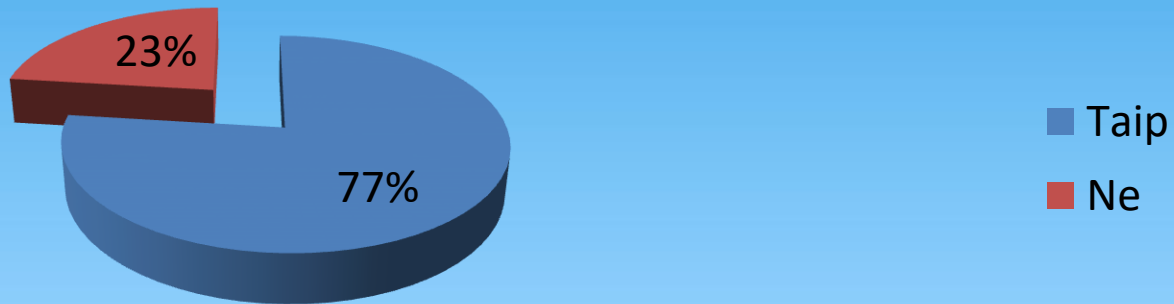
Kaip dažnai valgate greitą maistą (pvz., mėsainis)?





5. Klausimas...

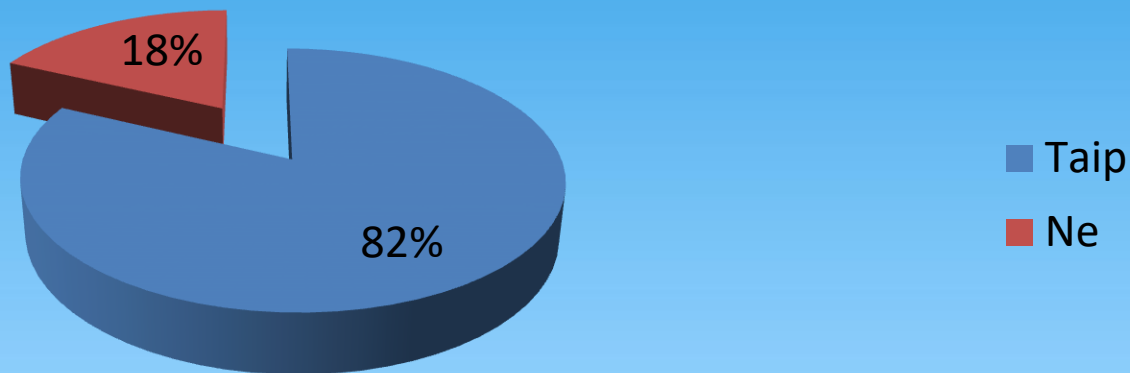
Ar geriate gazuotus gėrimus (pvz., Coca cola, Fanta ir kt.)?





6. Klausimas

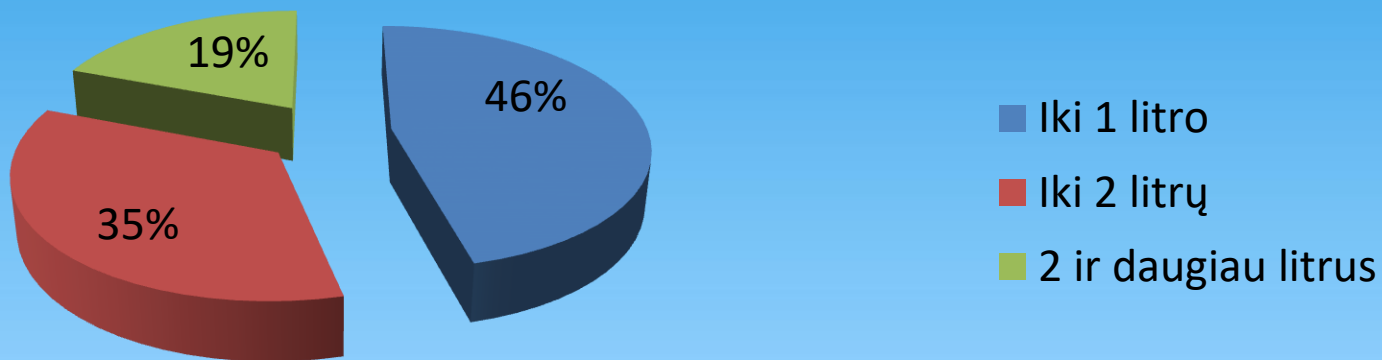
Ar geriate gėrimus pakuotėse (pvz., sultys)?





7. Klausimas

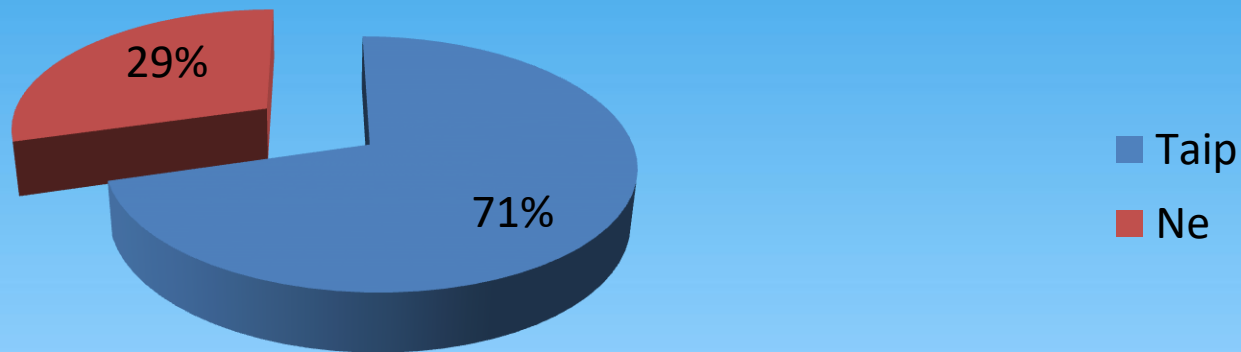
Kiek vandens išgeriate per parą?





8. Klausimas

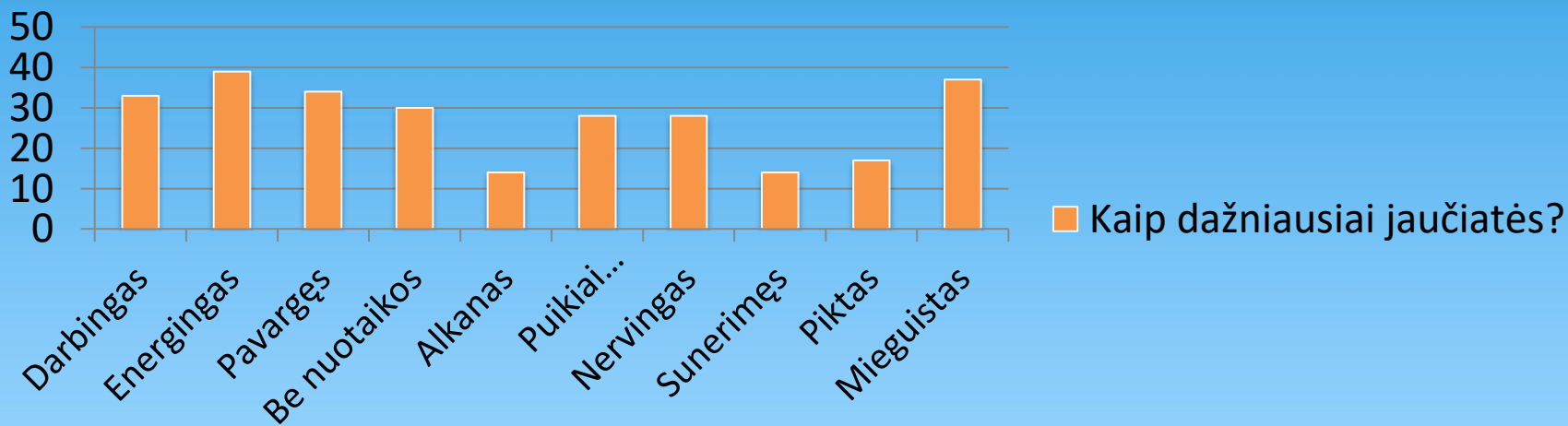
Ar Jums svarbi sveika mityba?





9. Klausimas...

Kaip dažniausiai jaučiatės?





Ką pastebėjome neigiamo?

- Didelė dalis mokinių valgo tik 1-2 kartus
- Mokiniai per dažnai valgo greitą maistą (2-3 kartus per savaitę)
- Didelė dalis mokinių geria gazuotus gėrimus
- Mokiniai per parą išgeria mažai vandens (iki 1 litro)
- Dažnas mokinys jaučiasi pavargęs, be nuotaikos, mieguistas, nervingas



Ką pastebėjome teigiamo?

- Didelė dalis mokinių valgo vaisius ir daržoves
- Taip pat nemaža dalis mokinių greitą maistą valgo 1-2 kartus per mėnesį
- Daugelis mokinių geria vandenį
- Didžiai daliai mokinių rūpi sveika mityba
- Dažnas mokinys jaučiasi energingas, darbingas, puikiai nusiteikęs



Šaltiniai kuriais naudojami :

- <https://lt.wikipedia.org/wiki/Mityba>
- <https://www.free-power-point-templates.com/themes/>
- <https://lt.hair-action.com/sveikata/10-geriausiu-sukiu-apie-sveika-maista/>



Ačiū už klausymą...

"Valgyti yra būtinybė, bet valgyti protingai yra menas.", - "La Rochefoucauld