KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS

CHEMINĖS TECHNOLOGIJOS FAKULTETAS

ASMENS SVEIKATOS UGDYMAS

Mitybos savęs įsivertinimo darbas

# ATLIKO TBB-5/1 gr. studentė:

Brigita Juškaitė

PRIĖMĖ: doc.. I.Klizienė

KAUNAS, 2015

# MITYBOS STEBĖSENA ĮVERTINUS KŪNO KOMPOZICIJĄ. ENERGIJOS POREIKIAI IR PUSIAUSVYRA

**Darbo tikslas –** išanalizuoti maisto medžiagų sudėtį, pasirinkti mitybos kiekį atitinkantį fizinį aktyvumą, apskaičiuoti kūno masės indeksą ir įsivertinti savo fizinį pajėgumą.

**Teorinis pagrindimas**

Žmogus turi maitintis atsižvelgdamas į maisto racioną. Maisto racionas – tai baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų ir vandens kiekis, kurį žmogus turi gauti per parą. Skiriant ar rekomenduojant maisto davinį, kurį sudaro maisto produktų kiekis (pvz.: mėsos, pieno, duonos), reikia įvertinti visą sąlygų kompleksą, susijusį su fiziniu aktyvumu, kūno mase, ūgiu, lytimi, amžiumi, pačių maisto produktų savybėmis ir daugeliu kitų veiksnių.

**Savarankiškas darbas**

**1. Įvertinti skysčių poreikį.**

**2. Apskaičiuoti maisto raciono (3 parų) sudėtį ir kaloringumą, kurį asmuo realiai gauna.**

**3. Įvertini, ar tiriamojo maisto racionas yra subalansuotas, t. y. ar baltymų, riebalų, angliavandenių kiekis atitinka paros normą (procentais nuo paros energinės vertės).**

**Darbo eiga**

**1. Skysčių poreikio įvertinimas:**

Pirmieji 10 kg kūno masės – 1000 ml.

Antrieji 10 kg kūno masės – 500 ml.

Kiekvienam tolesniam kilogramui kūno masės pridedama po 20 ml.

*Pvz.: jei žmogaus kūno masė yra 70 kg, skysčių poreikis skaičiuojamas taip:*

*Pirmieji 10 kg kūno masės* – *1000 ml.*

*Antrieji 10 kg kūno masės* – *500 ml.*

*Likusieji 50 kg kūno masės* – *20 ml x 50 = 1000 ml.*

*Iš viso skysčių reikia* – *2500 ml*

Nurodyti apskaičiavimai tinka sveikų žmonių racionui.

**Rašyti čia**

|  |
| --- |
| **1000+500+ 35\*20=2200 ml** |

**2. Apskaičiuoti maisto raciono (paros) sudėtį ir kaloringumą, kurį tiriamasis realiai gauna.**

Naudodamiesi maisto produktų kaloringumo ir sudėties lentele (nuoroda apačioje), į 14 lentelę surašykite maisto produktų baltymų, riebalų bei angliavandenių kiekį, kuriuos suvartojate per parą. Gautą **baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekį** padauginkite atitinkamai iš **4, 9, 4** ir susumavę sužinosite viso maisto davinio kaloringumą.

**1 lentelė.** Studentės Brigitos Juškaitės maisto racionas

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Eil.**  **Nr.** | **Maisto produktų pavadinimas** | **Kiekis (g)** | **Baltymai (g)** | **Riebalai (g)** | **Angliavandeniai (g)** |
| **Pirma diena** | | | | | |
| **1** | **Kiaušiniai** | **50** | **12.5** | **10.** | **1.2** |
| **2** | **Duona** | **50** | **7.5** | **4.5** | **16** |
| **3** | **Aliejus „Obelių“** | **20** | **0** | **18.4** | **0** |
| **4** | **Agurkas** | **60** | **0.42** | **0** | **1.68** |
| **5** | **Vanduo** | **2000** | **0** | **0** | **0** |
| **6** | **Vištiena** | **100** | **6.0** | **1.0** | **4.0** |
| **7** | **Ryžiai plikyti** | **80** | **7.04** | **0.32** | **1.76** |
| **8** | **Grietinė** | **20** | **0.48** | **6** | **0.56** |
| **9** | **Obuolys JONAGOLD** | **100** | **0.4** | **0.1** | **11.8** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Iš viso:**  **2480** | **Iš viso:**  **34.34** | **Iš viso:**  **40.32** | **Iš viso:**  **37** |
| **Antra diena** | | | | | |
| **1** | **Virtas kiaušinis** | **80** | **6.0** | **5.0** | **0** |
| **2** | **Batonas „Sostinė“** | **40** | **3.2** | **1.04** | **21.68** |
| **3** | **Pomidoras** | **50** | **0.5** | **0.2** | **2.9** |
| **4** | **Balandėliai** | **150** | **13.35** | **5.1** | **12.45** |
| **5** | **Bandelė su špinatais** | **75** | **4.05** | **2.4** | **6.83** |
| **6** | **Vanduo** | **2000** | **0** | **0** | **0** |
| **7** | **Aliejus „Saulėgrąžų“** | **20** | **0** | **18.4** | **0** |
| **8** | **Bulvės** | **50** | **0.85** | **0.05** | **10** |
| **9** | **Bananas** | **60** | **0.6** | **0.24** | **14.04** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Iš viso:**  **2525** | **Iš viso:**  **28.55** | **Iš viso:**  **32.43** | **Iš viso:**  **67.9** |
| **Trečia diena** | | | | | |
| **1** | **Žuvų piršteliai** | **100** | **17.3** | **12.4** | **11.4** |
| **2** | **Mandarinai** | **80** | **0.48** | **0.08** | **8.88** |
| **3** | **Aliejus** | **20** | **0** | **18.4** | **0** |
| **4** | **Spagečiai su vištiena** | **150** | **12.75** | **4.35** | **19.05** |
| **5** | **Rauginti agurkai** | **50** | **1.4** | **0** | **0.65** |
| **6** | **Vanduo** | **2000** | **0** | **0** | **0** |
| **7** | **Batonas „Sostinės“** | **40** | **3.72** | **1.32** | **20** |
| **8** | **Sūris „Džiugo“** | **50** | **16.5** | **13** | **0** |
| **9** | **Sultys apelsinų** | **80** | **0.8** | **0** | **7.6** |
| **10** | **Persimonas** | **90** | **1.8** | **0** | **7.2** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  | **Iš viso:**  **2660** | **Iš viso:**  **54.75** | **Iš viso:**  **49.55** | **Iš viso:**  **74.78** |

**3. Įsivertinkite, ar maisto racionas yra subalansuotas, t. y. ar baltymų, riebalų, angliavandenių kiekis atitinka paros normą (procentais nuo paros energinės vertės).**

Kadangi tarp maisto medžiagų dienos davinyje turi būti tam tikras santykis, atsižvelgiant į maisto medžiagų kaloringumą, vienas maisto medžiagas pakeisti kitomis galima tik iš dalies, tam tikrais kiekiais. Gaunamą baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekį palyginkite su rekomenduojamomis normomis.

**Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja, kad angliavandeniai turėtų sudaryti apie 55-75% paros maisto energetinės vertės. Riebalai turėtų sudaryti apie 15-30% paros maisto energetinės vertės. Baltymai turėtų sudaryti apie 10-15% paros energetinės vertės.**

**Rašyti čia**

|  |
| --- |
| **Pirmą dieną suvartonas labai panašus skaičius tiek baltymų, tiek angliavandenių, tiek riebalų, tačiau antrą ir trečia dieną visos normos atitinka.** |

**Darbo rezultatai:**

100 g maisto produktų kaloringumo ir sudėties duomenis galite rasti pagal šias nuorodas:

**https://play.google.com/store/apps/details?id=app.asu** arba **asu.milasevicius.com**

Prisijungimo vardas: preview, slaptažodis: ktuasu

arba

www.kalorijos.lt

**MITYBOS PLANO PAVYZDYS**

2015-11-08

Vienos dienos valgiaraštis (sporto, poilsio diena)

Rekomenduojamas skysčių kiekis**2200** ml

Valgiaraštį sudarė Brigita Juškaitė

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| LAIKAS | MAISTO GRUPĖS PRODUKTAI | | | | | | |
| Pusryčiai  \_\_8\_\_\_\_\_\_  Val. | **Agurkai**  **2vnt.** | **Obuoliai**  **1 vnt** | **Vištiena**  **30gr** | **Duona**  **2 riekelės** | **Sviestas 1 v.š.** |  | **Žalioji arbata**  **150ml** |
| Priešpiečiai  \_\_11\_\_\_\_\_\_  Val. |  | **Bananai 1 vnt** |  | **Grikiai**  **200gr** |  |  | **Sultys 150ml** |
| Pietūs  \_\_14\_\_\_\_\_  Val. | **Pomidoras 1 vnt** | **Obuoliai Kriaušės**  **Po 1 vnt** | **Kiauliena**  **100gr** | **Bulvės**  **100gr** | **Augalinis aliejus**  **1 v.š.** |  | **Žalioji arbata**  **150ml** |
| Pavakariai  \_\_17\_\_\_  Val. |  |  | **Jogurtas**  **100gr** | **Avižos**  **100gr** |  |  | **Džiovintų vaisių arbata**  **150ml** |
| Vakarienė  \_\_20\_\_\_\_\_  Val. | **Burokėliai 50gr** |  | **Lydeka 100gr** | **Bulvės** | **Auglinis aliejus**  **1 v.š.** |  | **Žalioji arbata**  **150ml** |
| Naktipiečiai  \_\_\_\_\_\_\_\_  Val. |  |  |  |  |  |  | **Kakava**  **150ml** |

**** Pagrindinių valgymų lėkštėse turi būti: 1/2 švieisia violetinės ir/ar geltonos, 1/4 raudonos ir/ar oranžinės maisto grupės produktų. PASTABA: riešutų, alyvuogių po 10-20 vnt/d., sėklų ir grynų riebalų po 1-3 v. š./d.

Papildomos rekomendacijos (pagal sporto šaką)

|  |
| --- |
| * Asortimentas   Sportu neužsiimu šiuo metu, todėl papildomų rekomendacijų neturiu. |

|  |
| --- |
| * Režimas   Valgyti mažomis porcijomis ir šešis kartus per dieną. |

|  |
| --- |
| * Papildai, kita   Vitaminų vartojimas |

**REKOMENDUOJAMI PRODUKTAI**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Daržovės, žalumynai (neribojama)** | | **Vaisiai, uogos (3-5 porc./d.)** | | **Mėsa, žuvis, pieno produktai (2-3 porc./d.)** | | **Grūdai, ankštinės kultūros, bulvės (2-3 porc./d.)** | |
|  | Agurkai |  | Avietės |  | Kiaušiniai |  | Grikiai |
|  | Artišokai |  | Abrikosai |  | jautiena |  | Ryžiai (nepoliruoti) |
|  | Aguročiai |  | Agrastai |  | Veršiena |  | Bolivinė balanda (kvinoja) |
|  | Baklažanai |  | Ananasai |  | Ėriena |  | Burnočių sėklos |
|  | Briuselio kopūstai |  | Apelsinai |  | Aviena |  | Soros |
|  | Brokoliai |  | Arbūzai |  | Vištiena |  | Kukurūzai |
|  | Burokėliai |  | Serbentai |  | Kalakutiena |  | Avižos |
|  | Cukinijos |  | Bananai |  | Triušiena |  | Kviečiai |
|  | Gūžiniai kopūstai |  | Braškės |  | Kiauliena |  | Kuskusas |
|  | Lapiniai kopūstai |  | Bruknės |  | Karšis |  | Bulgur kviečių kruopos |
|  | Moliūgai |  | Citrinos |  | Kuprė |  | Rugiai |
|  | Morkos |  | Gervuogės |  | Plekšnė |  | Spelta |
|  | Paprika |  | Granatai |  | Lašiša |  | Perlinės kruopos |
|  | Petražolės |  | Greifrutai |  | Otas |  | Skaldytų miežių kruopos |
|  | Kalendros |  | Kiviai |  | Menkė |  | Natūralaus raugo duona |
|  | Kaliaropė |  | Kriaušės |  | Tunas (gelsvuodegis) |  | Viso grūdo makaronai |
|  | Krapai |  | Mandarinai |  | Lydeka |  | Tortilijos (kukurūzų) |
|  | Grybai |  | Mango |  | Ešerys (gėlavandenis) |  | Trapučiai |
|  | Pomidorai |  | Mėlynės |  | Skumbrė |  | Lęšiai |
|  | Ridikai |  | Melionai |  | Silkė |  | Pupelės |
|  | Ridikėliai |  | Nektarinai |  | Strimėlė, šprotai |  | Pupos |
|  | Rukola |  | Obuoliai |  | Sardinės |  | Liucernos sėklos |
|  | Pankolis |  | Persikai |  | Starkis |  | Šparaginės pupelės |
|  | Porai |  | Persimonai |  | Stinta |  | Žirniai |
|  | Ropės |  | Slyvos |  | Jūros gėrybės |  | Avinžirniai |
|  | Salierai |  | Spanguolės |  | Varškė (iki 9%) |  | Žemės riešutai |
|  | Salotos |  | Trešnės |  | Varškės sūris (iki 18%) |  | Sojos pupelės |
|  | Svogūnai |  | Vynuogės |  | Jogurtas |  | Tofu |
|  | Žiediniai kopūstai |  | Vyšnios |  | Pasukos |  | Bulvės |
|  | Špinatai |  | Figos |  | Rūgpienis, kefyras |  | Saldžiosios bulvės |
|  | Šparagai |  | Žemuogės |  | Kietieji sūriai |  | Topinambai |
| **Riešutai, sėklos, riebalai** | | **Prieskoniai, pagardai** | | **Kita** | | C:\Users\arthur\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Word\Dianne-and-Todd-Food-Photography-Workshop-on-CreativeLive.png | |
|  | Graikiški riešutai |  | Česnakai |  | Žalioji arbata |
|  | Kokoso riešutai |  | Aitriosios paprikos |  | Juodoji arbata |
|  | Lazdynų riešutai |  | Pipirai |  | Žolelių arbata |
|  | Migdolai |  | Krienai |  | Dž.vaisių/uogų arbata |
|  | Pistacijos |  | Garstyčios |  | Kakava |
|  | Bertoletijos (braziliški) |  | Prieskoninės žolelės |  | Kava |
|  | Anakardžių riešutai |  | Cinamonas |  | Guarana |
|  | Kedrinės pinijos |  | Kardamonas |  | Peruvinė pipirinė (maca) |
|  | Saulėgrąžos |  | Gvazdikėliai |  | Cikorijų kava |
|  | Moliūgų sėklos |  | Imbieras |  | Kiaulpienių šaknų kava |
|  | Ispaninio šalavijo sėklos ( |  | Ciberžolė |  | Gilių kava |
|  | Sezamų sėklos |  | Kmynai |  | Šviežios sultys |
|  | Linų sėmenys |  | Pankolio sėklos |  | Džiovinti vaisiai, uogos |
|  | Kanapių sėklos |  | Ožragių sėklos |  | Juodasis šokoladas |
|  | Avokadai |  | Stevija |  | Medus |
|  | Alyvuogės |  | Balzamiko actas |  | Kokoso žiedų cukrus |
|  | Riešutų pienas ir grietinėlė |  | Obuolių actas |  | Cukranendrių cukrus |
|  | Augaliniai aliejai |  | Sojos padažas |  | Melasa |
|  | Sviestas |  | Natūrali druska |  | Agavų sirupas |
|  | Riešutų sviestas |  | JUržolės |  | Gysločių sėklų luobelės |
|  | Sezamų pasta (Tahini) |  | Vanilės ekstraktas |  | Mišo |

### TARPTAUTINIS FIZINIO AKTYVUMO KLAUSIMYNAS

Siekiant įvertinti Jūsų fizinį aktyvumą ir mitybos svarbą, norėtume Jums užduoti keletą klausimų ir nustatyti, kokia fizine veikla užsiimate savo kasdieniniame gyvenime ir kiek laiko skyrėte fizinei veiklai per **pastarąsias 7 dienas**. Prašome atsakyti į kiekvieną klausimą, net jei ir nemanote, kad esate fiziškai aktyvus žmogus. Prisiminkite fizinę veiklą, kuria užsiimate darbe, namie ar kieme, judėjimą iš vienos vietos į kitą, taip pat fizinę veiklą laisvalaikiu, skirtą rekreacijai, mankštinimuisi ar sportui.

Prisiminkite **labai intensyvią** fizinę veiklą, kuria užsiėmėte per **pastarąsias 7 dienas.** **Labai intensyvi** fizinė veikla – tai veikla, kuriai atlikti reikia didelių fizinių pastangų ir dėl kurios žymiai padažnėja Jūsų kvėpavimas.

1. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** Jūs užsiėmėte **labai intensyvia** fizine veikla, pavyzdžiui, kėlėte sunkius daiktus, kasėte žemę, žaidėte krepšinį, lankėte aerobiką arba greitai važiavote dviračiu?

\_\_\_\_\_ **dienas per savaitę**

Neteko užsiimti labai intensyvia ***Pereikite prie 3 klausimo***

fizine veikla

2. Kiek laiko per vieną iš tų dienų užsiėmėte **labai intensyvia fizine** veikla?

\_\_\_\_\_ **valandas (-ų) per dieną**

\_\_\_\_\_ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite visas **vidutiniškai intensyvios** fizinės veiklos formas, kuriomis užsiėmėte per **pastarąsias 7 dienas**. **Vidutiniškai intensyvi** fizinė veikla – tai veikla, kuriai atlikti reikia vidutinių fizinių pastangų ir dėl kurios šiek tiek padažnėja Jūsų kvėpavimas. Prisiminkite tik tą fizinę veiklą, kuri truko ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos.

3. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** užsiėmėte **vidutiniškai intensyvia** fizine veikla, pavyzdžiui, kėlėte lengvus daiktus, vidutiniu greičiu važiavote dviračiu arba žaidėte badmintoną? Prašytume neįskaičiuoti ėjimo.

\_\_\_5\_\_ **dienas per savaitę**

Neteko užsiimti vidutinio intensyvumo

fizine veikla ***Pereikite prie 5 klausimo***

4. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote užsiimdami **vidutiniškai intensyvia** fizine veikla?

\_\_\_1\_\_ **valandas (-ų) per dieną**

\_\_\_\_\_ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite laiką, kurį per **pastarąsias 7 dienas** praleidote **vaikščiodami**. Tai laikas, skirtas vaikščiojimui darbe ir namie, ėjimui iš vienos vietos į kitą ar pasivaikščiojimui laisvalaikiu.

5. Kelias iš **pastarųjų 7 dienų** Jūs **vaikščiojote** ne mažiau kaip 10 minučių be pertraukos?

\_\_7\_\_\_ **dienas per savaitę**

Neteko vaikščioti ***Pereikite prie 7 klausimo***

6. Kiek laiko per vieną iš tų dienų praleidote **vaikščiodami**?

\_\_\_\_\_ **valandas (-ų) per dieną**

\_\_30\_\_\_ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

Prisiminkite laiką, kurį per **pastarąsias** **7 dienas** praleidote **sėdėdami**. Įskaičiuokite laiką, praleistą darbe, namie, mokantis ar laiką, skirtą laisvalaikiui, t.y. sėdint prie darbo stalo, su draugais, skaitant ar žiūrint televizorių.

7. Kiek laiko per vieną iš **pastarųjų 7 darbo dienų** vidutiniškai praleidote **sėdėdami**?

\_\_\_5\_\_ **valandas (-ų) per dieną**

\_\_\_\_\_ **minutes (-čių) per dieną**

Nežinau/Sunku pasakyti

KLAUSIMYNAS APIE MITYBĄ

Pabraukite Jums tinkantį atsakymo variantą arba įrašykite reikiamą skaičių.

1. Ar Jūs paprastai pusryčiaujate?

1) ne 2) taip

2. Kokius riebalus Jūs dažniausiai vartojate ruošdami maistą ?

(pabraukite tik vieną atsakymą):

1. dažniausiai aliejų 4) dažniausiai taukus
2. dažniausiai margariną 5) nevartoju jokių riebalų
3. dažniausiai sviestą

3. Kokius riebalus dažniausiaitepate ant duonos?

(pabraukite tik vieną atsakymą):

1. jokių
2. margariną
3. tepų riebalų mišinį, pagamintą iš sviesto ir augalinių riebalų (pvz., “Saulutė”, “Venta”, “Šeimininkės” ir kt.)
4. sviestą
5. taukus

4. Kokį pieną dažniausiaigeriate?

(pabraukite tik vieną atsakymą):

1. vidutinio riebumo (3,2% - 2,5%)
2. liesą (1,0% rieb. ir liesesnį)
3. negeriu pieno
4. natūralų kaimišką karvės pieną
5. natūralų parduotuvėje pirktą pieną

5.Kiek šaukštelių cukraus Jūs dedate į vieną puodelį kavos arba arbatos?

Jei cukraus nevartojate, prašome įrašyti “0”.

1. 0 šaukštelių cukraus į 1 puodelį kavos
2. 0šaukštelių cukraus į 1 puodelį arbatos

6.Kiek riekelių duonos paprastai suvalgote per dieną?

1) juodos (ruginės) duonos 2 riekelių

2) baltos ("Palangos", "Ventos", "Kvietelio" ir pan.) duonos 2 riekelių

3) batono, sumuštinių baltos duonos 2 riekelių

7. Ar Jus papildomai dedate druskos į paruoštą maistą?

1) niekada 2) kai trūksta druskos 3) beveik visada net neragavęs

8.Kokią druską dažniausiai vartojate?

1. paprastą (be jodo) druską 3) druską su mažesniu natrio kiekiu (“Pansalt”ir kt.)
2. joduotą druską 4) druskos nevartoju

**9.Ar per praėjusius 12 mėn. Jums patarė pakeisti mitybą dėl sveikatos?**

(Tinkamą atsakymą pabraukite)

1) gydytojas 1) - taip 2) - ne

2) kiti sveikatos priežiūros specialistai 1) - taip 2) - ne

10. Jei per praėjusius 12 mėn. pakeitėte mitybą, nurodykite priežastis:

1. dėl sveikatos 3) pasikeitė šeiminė padėtis
2. atsirado naujų maisto produktų, 4) pasikeitė darbo pobūdis

kuriuos pradėjau vartoti 5) trūksta pinigų maisto produktams

**11.Kiek kartų per praėjusią savaitę Jūs valgėte šiuos maisto produktus?** Pažymėkite kryželiu |X| visus Jums tinkančius atsakymus

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Maisto produktai | Nė  karto | 1-2  dienas | 3-5  dienas | 6-7  dienas |
| Virtas bulves |  |  | x |  |
| Keptas bulves (ne traškučius) | x |  |  |  |
| Ryžius ar makaronus |  | x |  |  |
| Košes arba dribsnius |  | x |  |  |
| Fermentinį sūrį (geltoną) | x |  |  |  |
| Varškės sūrį (baltą) |  | x |  |  |
| Kitus pieno produktus (varškę, jogurtą, kefyrą ir kt.) |  |  | x |  |
| Vištieną |  | x |  |  |
| Žuvį |  | x |  |  |
| Mėsą (jautieną, kiaulieną, avieną) |  | x |  |  |
| Mėsos produktus (dešrą, kumpį, kt.) |  | x |  |  |
| v  Šviežias daržoves |  |  |  | x |
| Kitokias (virtas, konservuotas) daržoves | x |  |  |  |
| Šviežius vaisius ar uogas |  |  |  | x |
| Konditerinius gaminius (sausainius, pyragą, tortą) |  | x |  |  |
| Saldainius ar šokoladą |  | x |  |  |
| Kiaušinius |  |  | x |  |
| Limonadus, Coca-cola ir pan. |  | x |  |  |
| Greitą maistą (mėsainius, kebabus, picas ir pan.) | x |  |  |  |

12.Ar dažnai valgote taip, kaip nurodyta lentelėje?

Pažymėkite kryželiu [ X ] Į visus Jums tinkančius atsakymus

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Niekada | Retai | Kartais | Dažnai | Visuomet |
| Valgau skubėdamas |  | x |  |  |  |
| Valgau žiūrėdamas televizorių, skaitydamas laikraštį |  |  | x |  |  |
| Persivalgau |  | x |  |  |  |
| Užkandžiauju bulvių traškučiais, skrudintais riešutais, spragėsiais, saldumynais ir pan. |  | x |  |  |  |
| Vakarieniauju likus mažiau nei 2 val. iki miego |  |  | x |  |  |

**13. Ar Jums svarbu sveikai maitintis?**

1) labai svarbu; 2) svarbu; 3) nei svarbu, nei nesvarbu; 4) nesvarbu; 5) visai nesvarbu

**14. Ar skaitote maisto produktų etiketėse pateiktą informaciją?**

15. Jeigu skaitote, kokia informacija Jus domina (pabraukite visus tinkamus atsakymus):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1) | maisto produkto sudedamosios dalys (pvz., vaisinio jogurto sudėtis: jogurtas, cukrus, vaisiai, krakmolas, želatina ir kt.) |  |
| 2) | maisto medžiagos (pvz., riebalai, angliavandeniai, baltymai) |  |
| 3) | maisto energinė vertė (kilokalorijos) |  |
| 4) | maisto produktų priedai (pvz., konservantai, dažikliai, tirštikliai ir kt.) |  |
| 5) | maisto produkto svoris |  |
| 6) | maisto produkto paruošimo instrukcija |  |
| 7) | kaina |  |
| 8) | maisto produkto galiojimo terminas |  |

1) taip, visada; 2) dažnai skaitau; 3) kartais skaitau; 4) neskaitau