

KAUNO TECHNOLOGIJOS UNIVERSITETAS
INFORMATIKOS FAKULTETAS

ASMENS SVEIKATOS UGDYMAS
Mitybos savęs įsivertinimo darbas

ATLIKO IFF-6/8 gr. studentas:

Tadas Laurinaitis

PRIĖMĖ: doc.. I.Klizienė

KAUNAS, 2016

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. Apskaičiuoti maisto raciono (3 parų) sudėtį ir kaloringumą, kurį asmuo realiai gauna.
2. Įvertinti, ar tiriamojo maisto racionas yra subalansuotas, t. y. ar baltymų, riebalų, angliavandenių kiekis atitinka paros normą (procentais nuo paros energinės vertės).
3. Sudaryti tinkamą mitybos planą

1. 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. Studento maisto racionas

Eil. Nr.	Maisto produktų pavadinimas	Kiekis (g)	Baltymai (g)	Riebalai (g)	Angliavandeniai (g)
Pirma diena					
1.	Žalia arbata	500	0	0	0
2.	Vanduo	2500	0	0	0
3.	Jautienos nugarinė	300	55.5	54	0
4.	Agurkai	150	1.05	0	4.2
5.	Pomidorai	150	1.5	0.6	8.7
6.	Obuoliai	200	0.8	0	19.8
7.	Majonezas	40	0.08	13.6	2.4
8.	Pienas 2.0%	200	6.4	4	9.4
9.	Porcijinė duona „Jorė“	300	21.9	4.5	146.4
10.	Lazdynų riešutai	200	25.4	134.6	31.8
11.	Lydytas sūris su kumpiu	100	11.3	20.8	8.8
		Iš viso 4640	Iš viso 123.93	Iš viso 232,1	Iš viso 231,5
Antra diena					
1.	Žalia arbata	400	0	0	0
2.	Vanduo	1000	0	0	0
3.	Gazuotas gėrimas „Sprite“	330	0	0	33.66
4.	Kava „Latte“	330	0	0	0
5.	Kefyras	250	8	1	10.25
6.	3-jų grūdų košė	200	22.2	3.6	136
7.	Lapinės salotos	120	0	0	0
8.	Sviestas 82%	20	0.1	16.4	0.16
9.	Batonas „Toast“	100	9.0	2.0	44.6

10.	Rūkyta Lašiša	150	31.5	13.8	4.5
11.	Burokėlių sriuba	400	7.2	4.8	25.6
12.	Rūkyti Lašiniai	200	2.8	180	0
		Iš viso 3500	Iš viso 80.8	Iš viso 221.6	Iš viso 254.77
Trečia diena					
1.	Žalia arbata	600	0	0	0
2.	Vanduo	2200	0	0	0
3.	Aloe vera gėrimas	1000	0	0	81
4.	Vištienos krutinėlė	500	109	18.5	0
5.	Bulvės	300	6	0.3	59.1
6.	Agurkai	250	1.75	0	7
7.	Pomidorai	250	2.5	1	14.5
8.	70% juodas šokoladas	30	2.94	12.6	9.6
9.	Jogurtas su braškėmis	100	2.8	1.8	12.5
10.	XL kiaušiniai	100	9.6	12.2	0.6
11.	Sviežios slyvos	100	0.7	0.6	13.0
12.	Graikiniai riešutai	200	27.6	122.6	20.4
		Iš viso 5630	Iš viso 162.89	Iš viso 169.6	Iš viso 217.7

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

Atsižvelgus į Pasaulio sveikatos organizacijos rekomendacijas, galima teigti jog studento (šiuo atveju mano) mityba yra nesubalansuota. Iš pateiktų duomenų matome, kad suvartojama per daug riebalų ir baltymų, tačiau nepakankamai angliavandenių.

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: ktuas

arba

www.kalorijos.lt

MITYBOS PLANO PAVYZDYS

Data 2016-10-23

Poilsio diena

Vienos dienos valgiaraštis (sporto, poilsio diena)

3300g

Rekomenduojamas skysčių kiekis

Tadas Laurinaitis

Valgiaraštį sudarė / vardas pavardė

LAIKAS MAISTO GRUPĖS PRODUKTAI (įrašyti produktus gramais, surašyti baltymų, riebalų ir angliavandenių kiekį)							
Pusryčiai 7:15 Val.	Salotos (100g, 0g, 0g, 0g)		Kiaušiniai (120g, 14,8g, 12,24g, 1,44g)				Šviežios morkų sultys(330g, 3.6g, 0.3g, 21g)
Priešpiečiai 10:30 Val.		Obuoliai (200g, 24.2g, 0.8g, 0g)					Žalioji arbata su medumi (330g, 0g, 0g, 8.2g)
Pietūs 12:45 Val.	Agurkai (200g, 1.4g, 0g, 5.6g)		Vištiena (300g, 104,1g, 45g, 1.5g)	Virtos bulvės (250g, 4.25g, 0.25g, 50g)		Česnakai (20g, 1.1g, 0g, 3.6g,)	Bananų sultys (330g, 0g, 0g, 42.9g)
Pavakariai 16:45 Val.		Kiviai (130g, 1.3g, 0.7g, 18g)			Lazdyno riešutai (40g, 6.4g, 26.6g, 3.9g)		
Vakarienė 18:45 Val.	Špinatai (200g, 5.6g, 0.6g, 7g)		Lašiša (300g, 57g, 39g, 0.9g)	Raudonieji Lęšiai (180g, 10.9g, 1.2g, 145.9g)			Žalia arbata (330g, 0g, 0g, 0g)
Naktipiečiai Val.							

! Pagrindinių valgymų lėkštėse turi būti: 1/2 šviesiai 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

✓ Režimas
✓ Papildai, kita

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	Griekiai
Artišokai	Abrikosai	jautiena	Ryžiai (nepoliruoti)
Aguročiai	Agrastai	Veršiena	Bolivinė balanda (kvinaja)
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	Mandarina	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	
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
	Linų sėmenys
	Kanapių sėklos
	Avokadai
	Alyvuogės
	Riešutų pienas ir grietinėlė
	Augaliniai aliejai
	Sviestas
	Riešutų sviestas
	Sezamų pasta (Tahini)

	Kmynai
	Pankolio sėklos
	Ožragių sėklos
	Stevija
	Balzamiko actas
	Obuolių actas
	Sojos padažas
	Natūrali druska
	Jūržolės
	Vanilės ekstraktas

	Šviežios sultys
	Džiovinti vaisiai, uogos
	Juodasis šokoladas
	Medus
	Kokoso žiedų cukrus
	Cukranendrių cukrus
	Melasa
	Agavų sirupas
	Gysločių sėklų luobelės
	Mišo