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. Įvertini, 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 grudų 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: ktuasu

arba

www.kalorijos.lt

**MITYBOS PLANO PAVYZDYS**

Data 2016-10-23

Poilsio diena\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_3300g\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Vienos dienos valgiaraštis (sporto, poilsio diena) 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 |  | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  | |