

Jei nusprendei sveikiau maitintis:

Tai daryti verta, nes:

- ♥ sumažinsite širdies ligų riziką;
- ♥ sustiprinsite imunitetą;
- ♥ sumažinsite riebalų, cholesterolio kiekį kraujyje;
- ♥ turėsite daugiau energijos;
- ♥ bus lengviau išlaikyti sveiką svorį.



Įvertinkite savo mitybos įpročius: Ar jūs dažniausiai...

	Taip	Ne
renkatės pilno grūdo arba juodą duoną vietoj baltos duonos?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
kasdien suvalgote bent 3 vienetus daržovių ir 2 vienetus vaisių?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
renkatės liesus ar be riebalų pieno produktus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
raudoną mėsą valgote mažiau nei 3 k. per savaitę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
bent 2 k. per savaitę valgote žirnius, lęšius, pupeles ar sojas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
prieš valgydami mėsą pašalinate visus matomus riebalus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
prieš gamindami viščiuką pašalinate odą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vengiate vartoti saldumynus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
valgote žuvį bent 2 k. per savaitę?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
stengiatės gaminti su kuo mažiau riebalų ir vengiate riebaluose kepto maisto?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vengiate dėti druską ir sūrius prieskonius į maistą?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
renkatės sveikus užkandžius tarp patiekalų, kaip vaisiai, riešutai, džiovinti vaisiai, trapučiai?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
vengiate gerti gazuotus ir saldžius gėrimus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ribojate alkoholio vartojimą iki 1 (moterims) ir 2 (vyrams) vienetų per dieną?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Klausimai, į kuriuos atsakėte „ne“, parodo kur dar galite gerinti savo mitybą.

Jeigu dauguma atsakymų yra „taip“, sveikiname! Jūs stengiatės maitintis sveikai ir jums neblogai sekasi.

Jeigu dauguma atsakymų yra „ne“, turėtumėte pradėti keisti savo mitybos įpročius. Pagalbos galite kreiptis į šeimos gydytoją, kuris gali duoti siuntimą pas dietologą. Jeigu sunu surasti motyvacijos keistis, Jums gali padėti psichologas.

Kaip įveikti kylančius sunkumus:

„Sveikas maistas yra brangus“

- ♥ pirkite sezonines daržoves ir vaisius, jos būna pigesnės už atvežtines iš užsienio.
- ♥ Pirkite didesniais kiekiais ir pasidalinkite su kaimynais ar giminaičiais.
- ♥ Auginkite daržoves savo sode.
- ♥ Stebėkite akcijas. Kai kurios parduotuvės siūlo nuolaidas pensininkams.
- ♥ Valgykite daugiau pupelių, lęšių ir žirnių, nes jie yra pigūs ir labai maistingi produktai.
- ♥ Pirkite visą viščiuką, o ne dalimis, nes taip pigiau. Susipjaustę ir pašalinę odą nenaudojamas dalis galite užšaldyti.

„Maistą gaminu ne pats“

- ♥ Informuokite namiškius, kad Jums reikia keisti mitybą ir kodėl tai yra svarbu.
- ♥ Pasisiūlykite pats supirkti produktus ar gaminti maistą.
- ♥ Sveikos mitybos rekomendacijos tinka visiems žmonėms, nepriklausomai nuo jų amžiaus ar sveikatos.



„Aš (arba mano šeima) nemėgstame sveiko maisto“

- ♥ Informuokite namiškius apie sveikos mitybos naudą ir kokių ligų tai padeda išvengti.
- ♥ Paskatinkite šeimos narius išmėginti naujus patiekalus ar kitokį gaminimo būdą. Internete ir bibliotekoje galima rasti daug sveikų ir skanių patiekalų receptų.

„Nemanau, kad sveika mityba man yra svarbi“

- ♥ Sveikai maitindamiesi gyvensite ilgesnį, sveikesnį ir laimingesnį gyvenimą.
- ♥ Padarykite eksperimentą: pamėginkite sveikai maitintis porą savaičių ir stebėkite savo savijautą. Galbūt pastebėję pokyčius, pakeisite savo nusistatymą?