



PREVENTIA

Neužkrečiamųjų ligų prevencija ir sveikatos stiprinimas

per mokymus, tinklų kūrimą ir informuotumo didinimą visoje ES.

Cukraus vartojimas

Mokymai mokykloje

Mokyklos pavadinimas, šalis

Data

Rengėjas: pedagogo vardas ir pavardė



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Project #:101128898

Turinys

- 1. Įvadas į Preventia
- 2. Neinfekcinės ligos
- 3. Sveika mityba ir fizinis aktyvumas
- 4. Įvadas apie cukrų
- 5. Viktorina
- 6. Rekomendacijos, kaip mažinti suvartojamo cukraus kiekį



„Neužkrečiamųjų ligų prevencija ir sveikatos stiprinimas rengiant mokymus, kuriant tinklus ir didinant informuotumą visoje ES“

- Europos Sąjungos finansuojamas projektas.
- Mokymai vyko **Italijos, Kroatijos, Lietuvos ir Graikijos** mokyklose.
- Projekto tikslas - **gerinti jaunosios kartos sveikatos raštingumą** neužkrečiamųjų ligų (NŪL) prevencijos srityje, mokant apie **sveikos mitybos įpročių svarbą**.

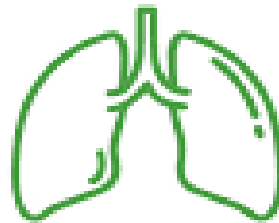


Neinfekcinės ligos

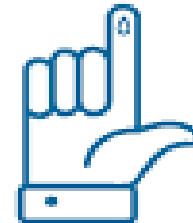
- Neinfekcinės ligos, dar vadinamos lėtinėmis, **nėra perduodamos** iš vieno asmens kitam.
 - Jos **trunka ilgai**, paprastai progresuoja lėtai ir atsiranda dėl **genetinių, fiziologinių, aplinkos ir elgsenos** veiksnių derinio.
- Jos atsiranda dėl **nesveiko gyvenimo būdo**, pavyzdžiui, tabako vartojimo, fizinio pasyvumo stokos, nesveikos mitybos ir alkoholio vartojimo, kuris lemia medžiagų apykaitos ir fiziologinius pokyčius.



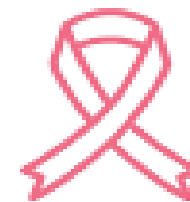
Cardiovascular
Diseases



Chronic Respiratory
Diseases



Diabetes



Cancer



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

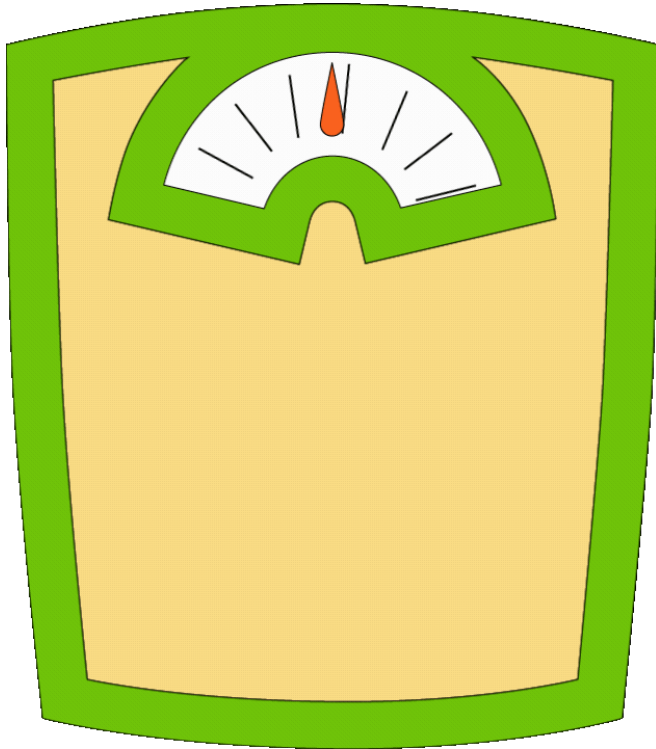
Pagrindiniai faktai: Neinfekcinės ligos pasauliniu mastu

Dėl neinfekcinių ligų pasaulyje **per anksti miršta** daug žmonių:
Nuo neinfekcinių ligų kasmet miršta **41 mln. žmonių**, t. y. 74 proc. visų mirčių pasaulyje.
Daugiausia žmonių kasmet miršta nuo **širdies ir kraujagyslių ligų** (17,9 mln. žmonių), po jų seka **vėžys** (9,3 mln.), **lėtinės kvėpavimo takų ligos** (4,1 mln.) ir **diabetas** (2,0 mln.).
Kasmet **17 mln. žmonių miršta** nuo neinfekcinių ligų **iki 70 metų amžiaus**



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Pagrindiniai faktai: Neinfekcinės ligos pasauliniu mastu



Neinfekcinės ligos taip pat turi įtakos vaikams ir paaugliams:

1 iš 5 paauglių mirties priežastis yra neužkrečiamosios ligos.

70 proc. ankstyvų suaugusiųjų mirčių kyla dėl su sveikata susijusio **elgesio, kuris prasideda vaikystėje ir paauglystėje.**

3 iš 4 paauglių nepakankamai mankštinaisi, o 42 mln. vaikų laikomi nutukusiais



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Neinfekcinių ligų rizikos veiksniai

Neužkrečiamųjų ligų priežastis visų pirma yra fizinis pasyvumas, nesveika mityba, tabako vartojimas ir žalingas alkoholio vartojimas.



Nesveika mityba yra vienas iš pagrindinių daugelio neužkrečiamųjų ligų rizikos veiksnių.



Sveika mityba

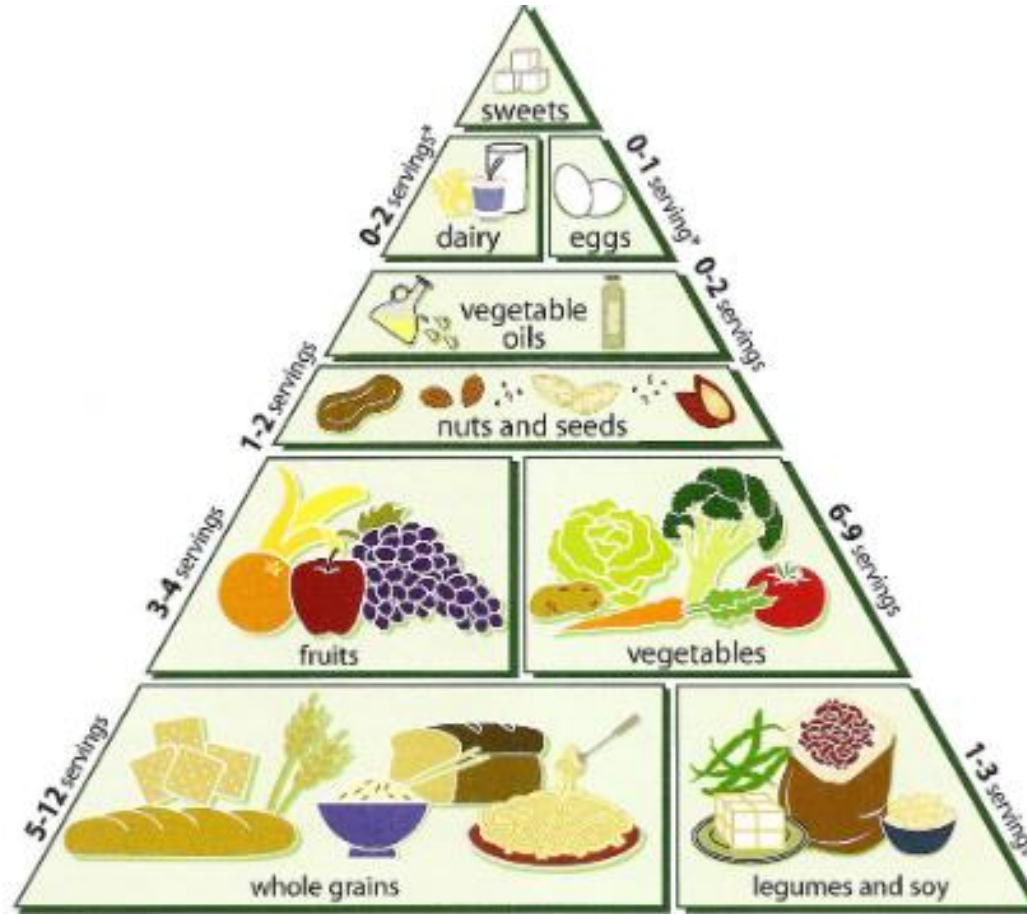
Žodis dieta kilęs iš graikų kalbos žodžio díaita, kuris reiškia **gyvenimo būdą**. Dieta - tai ne apribojimas, o **sveikas ir tvarus gyvenimo būdas**, kurį visi turėtume priimti.

Sveika mityba yra:
Daug **vaisių, daržovių, ankštinių daržovių**, neskaldytų grūdų, riešutų.
Mažai **druskos, laisvųjų cukrų ir riebalų**.



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Maisto piramidė



Ar žinojote? 5 vaisių ir daržovių porcijos per dieną sumažina neužkrečiamųjų ligų riziką!



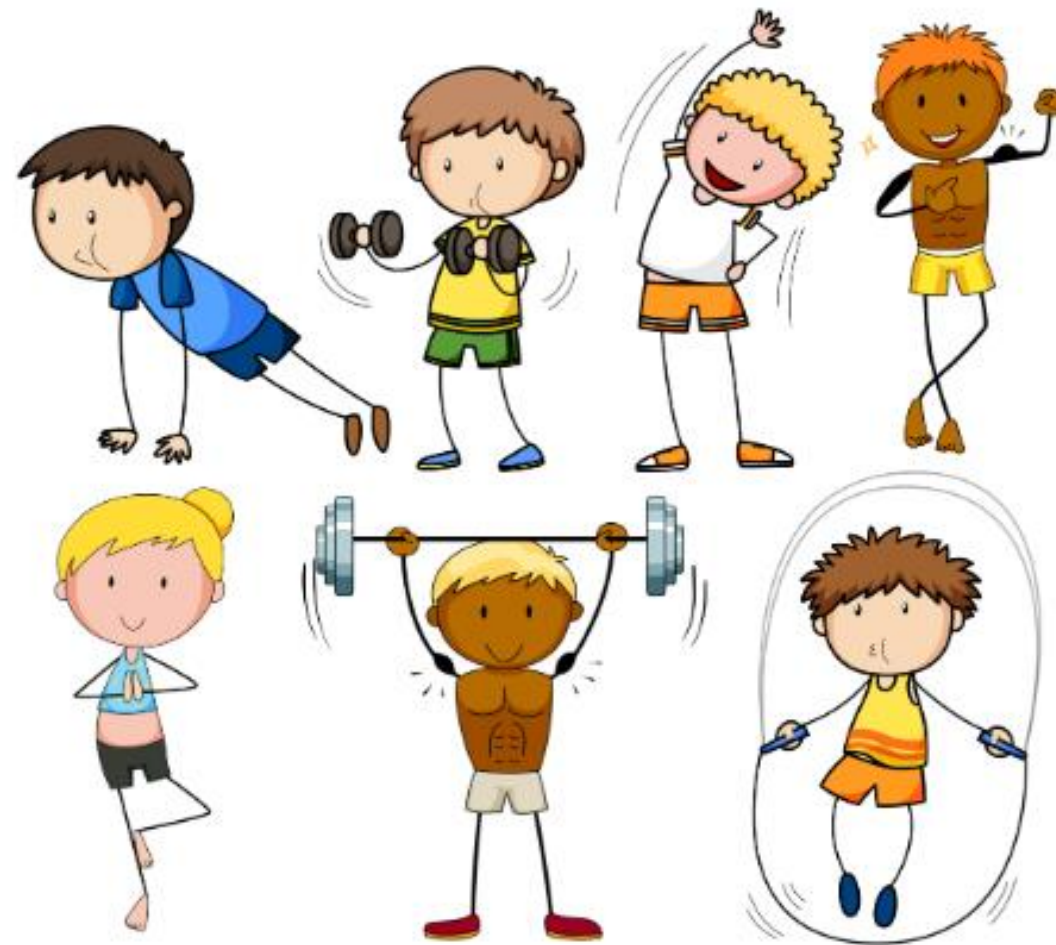
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Fizinis aktyvumas

- Reguliarus fizinis aktyvumas naudingas mūsų kūnui ir protui:
- jis padeda užkirsti kelią neinfekcinėms ligoms ir jas valdyti.
 - mažina depresiją ir nerimą.
 - užtikrina sveiką augimą.

Įsitikinkite, kad:
kuo daugiau vaikščiokite
pėsčiomis arba važiuokite
dviračiu.

Reguliariai sportuokite.
Žaiskite lauke su draugais.

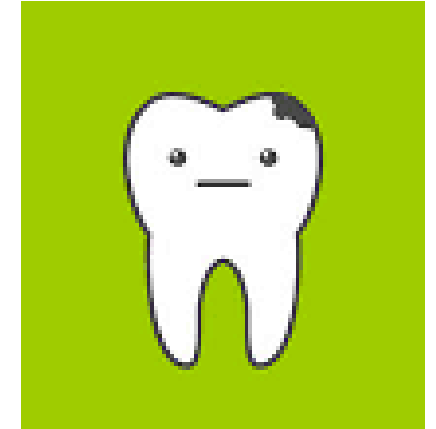
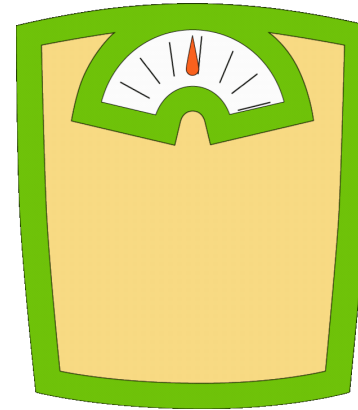




CUKRUS

Per didelis cukraus vartojimas ir neužkrečiamosios ligos

Didelis maisto produktų, kuriuose yra daug **cukraus**, vartojimas yra susijęs su įvairiais pavojais sveikatai: **dantų ėduonimi, antsvoriu, nutukimu** ir gali sukelti **diabetą** bei **širdies ir kraujagyslių ligas**.



Healthy Diet VS Unhealthy Diet

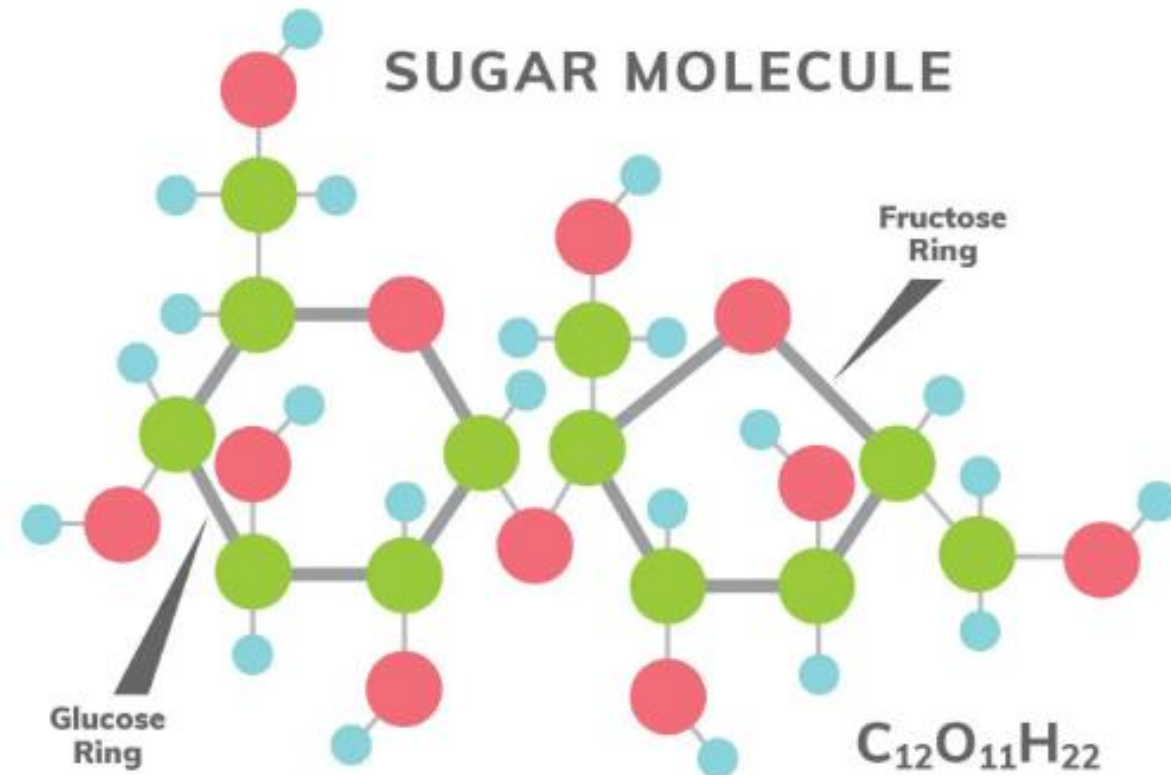


Kas yra cukrus?

Cukrus yra saldi medžiaga, gaunama iš tokių augalų kaip cukranendrės ir cukriniai runkeliai.

Tai viena milžiniška angliavandenių molekulė, mokliškai vadinama sacharozė, sudaryta iš dviejų mažesnių angliavandenių - fruktozės ir gliukozės.

Cukrus gali būti slepiamas po įmantriais pavadinimais, pavyzdžiui, laktozė, maltozė, dekstrozė, krakmolas



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

2 rūšių cukrus


**Natūralūs
cukrūs
(lėtasis cukrus)**

**Pridėtinis
cukrus
(greitasis
cukrus)**

Maisto produktuose
(pvz., pieno
produktuose,
vaisiuose ir
daržovėse) **natūraliai
esantis cukrus.**

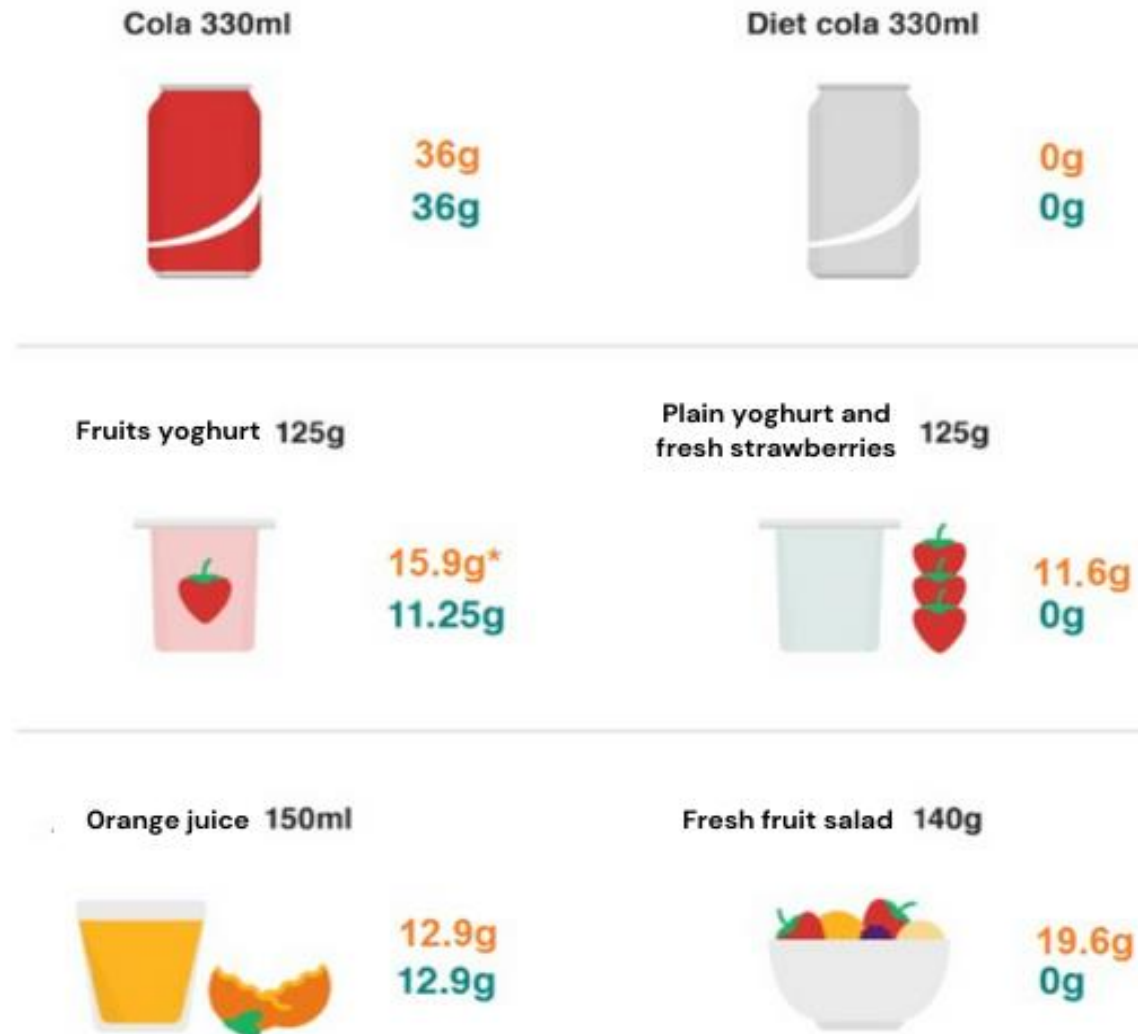
Cukrus, kurio
dedama į maistą,
taip pat cukrus
**meduje, sirupe ir
vaisių sultyse.**




**Pernelyg didelis pridėtinio
 cukraus vartojimas yra
 pavojingas mūsų sveikatai!**



■ Total of sugar ■ Free sugar



* Naturally includes milk and fruit sugars in addition to free sugars

Source: Public Health England

Rekomenduojama paros cukraus norma

Kasdien galime vartoti šiek tiek laisvųjų cukrų, tačiau **nereikėtų persistengti!**

Pasaulio sveikatos organizacija rekomenduoja turėti ne daugiau kaip:

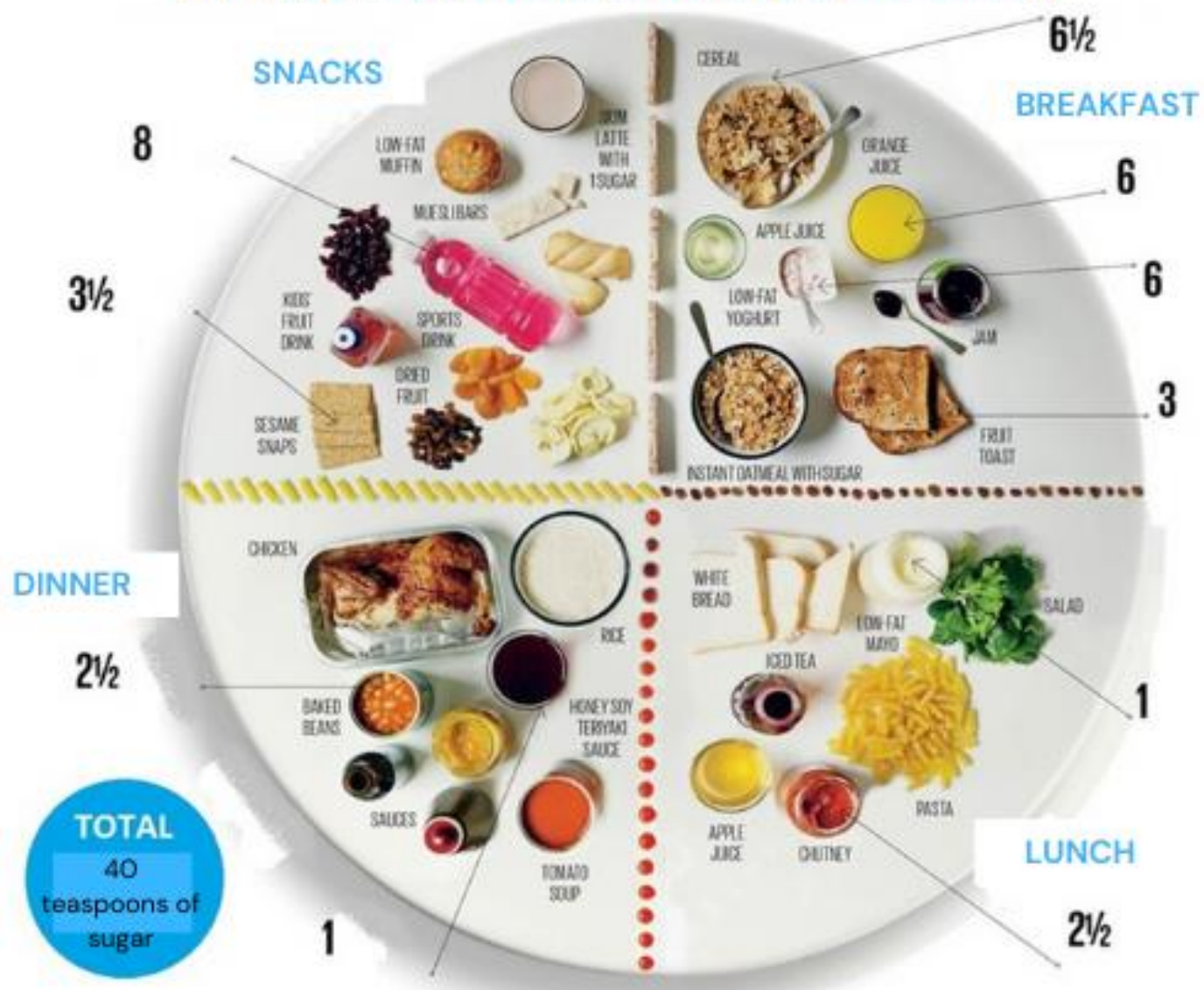
4-6 metų vaikams: 19 g laisvųjų cukrų per dieną arba **5 cukraus kubelius.**
7-10 metų vaikams - 24 gramus arba **6 cukraus kubelius.**
Suaugusiesiems: 30 gramų arba **7 cukraus kubelius.**



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga



NUMBER OF TEASPOONS OF SUGAR FOR A TYPICAL DAY



Kur galime rasti cukraus?

Rekomendacija:
Rekomenduojama: 5-6
kubeliai cukraus per
dieną.

Tačiau cukraus dedama
ne tik į saldumynus, bet
ir į daugelį įprastai
vartojamų maisto
produktų!



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Quiz time!



Kiek, jūsų nuomone, cukraus yra šiuose maisto produktuose?



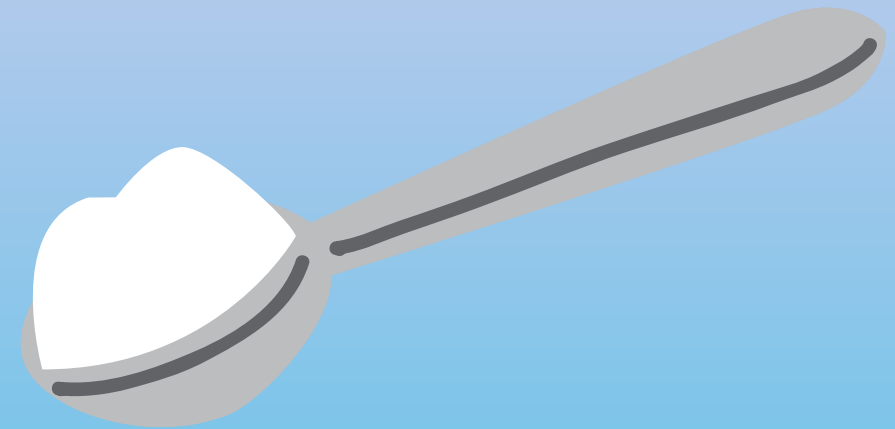
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Skardinė kolos



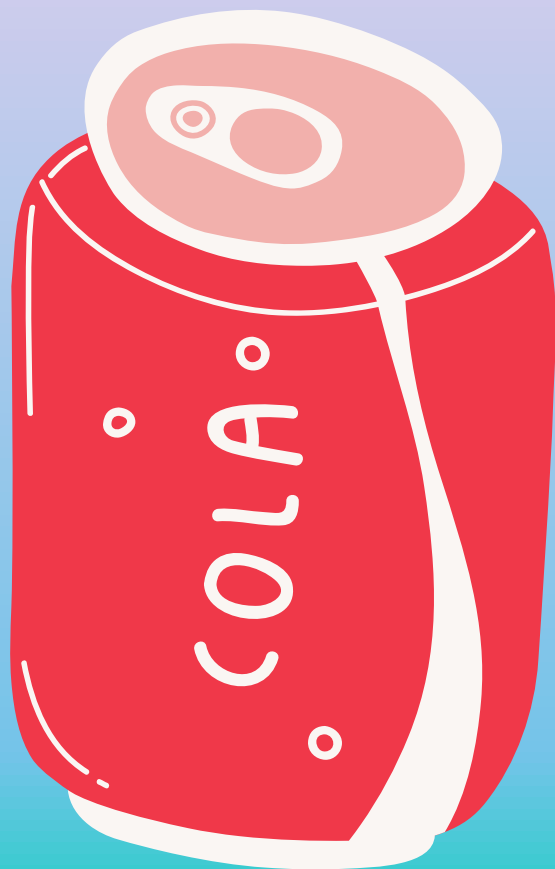
=

?

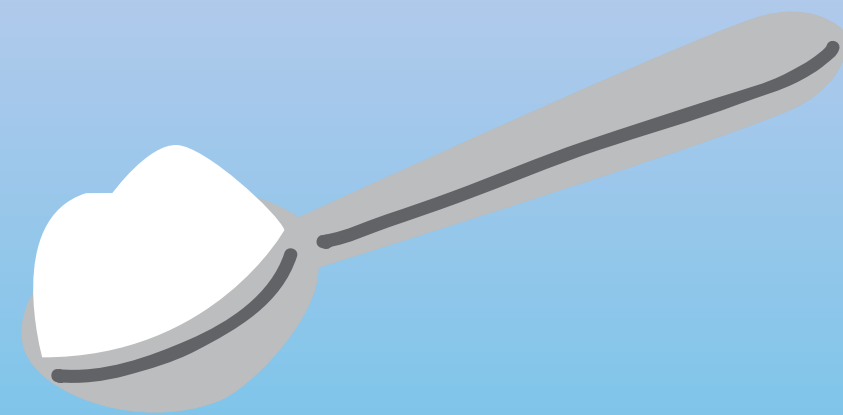


Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Skardinė kolos



= 9



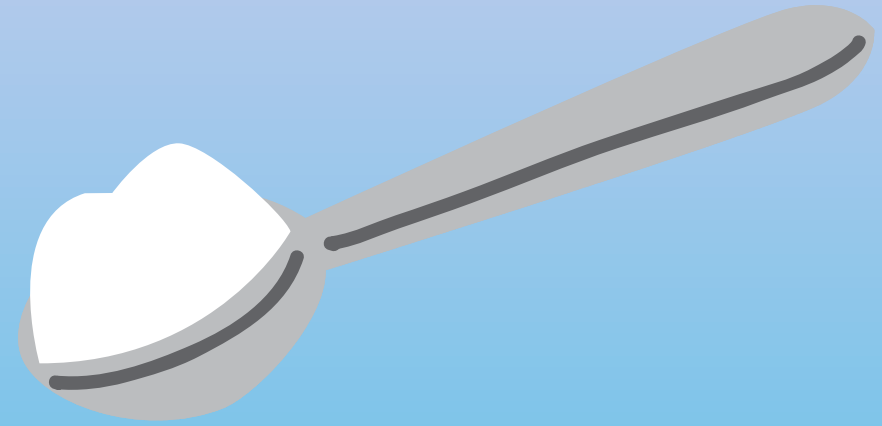
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

„Starbucks“ karštas šokoladas



=

?

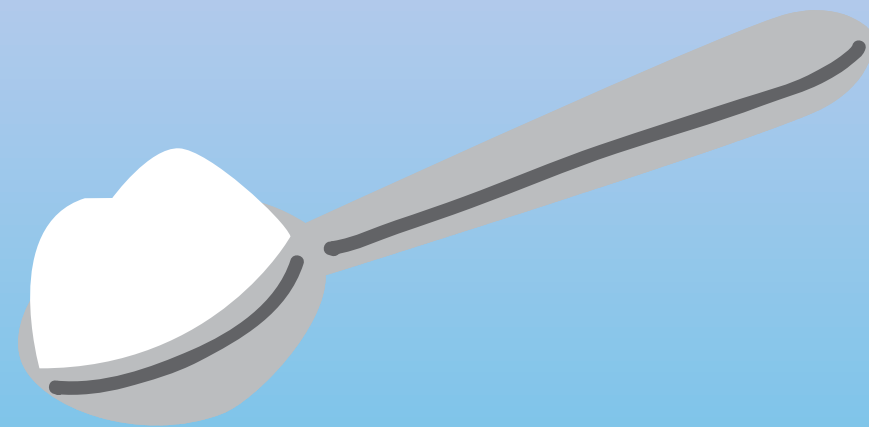


Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

„Starbucks“ karštas šokoladas



= 15



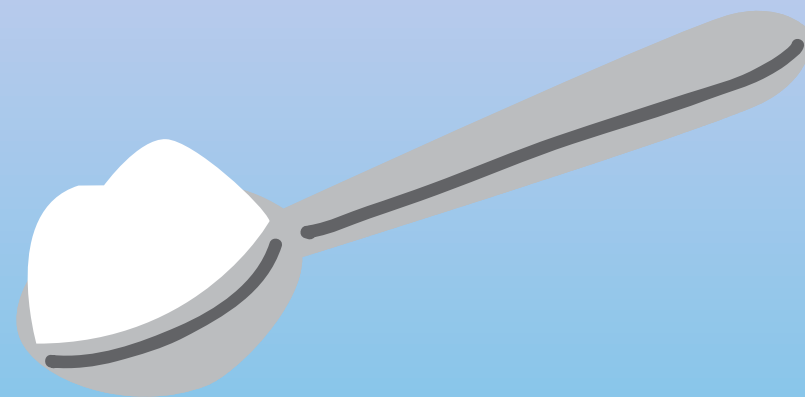
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Braškių jogurtas



=

?



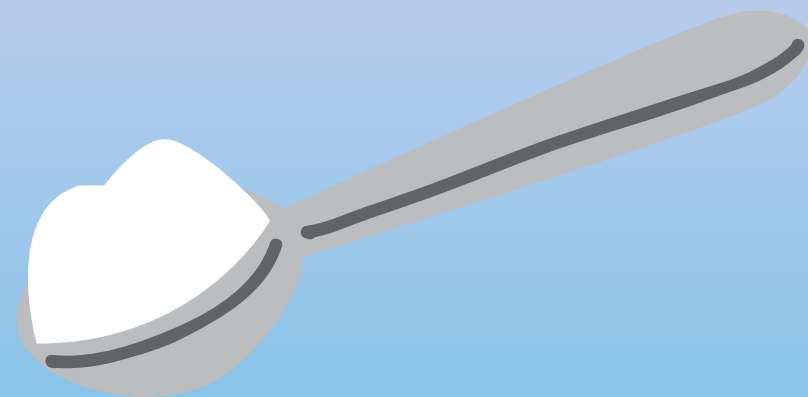
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Braškių jogurtas



=

4.5



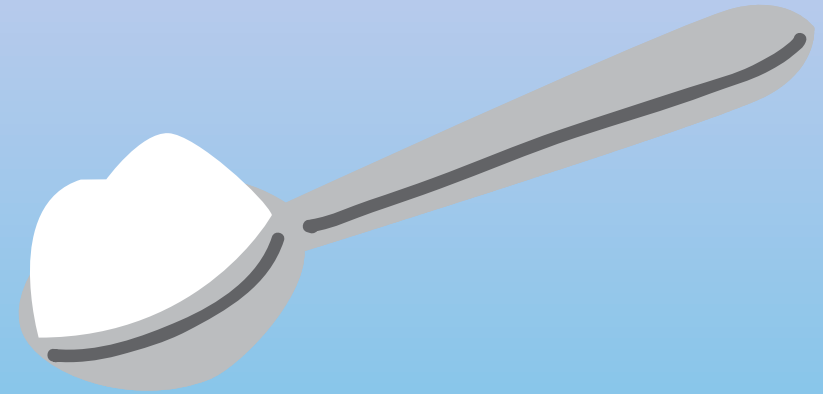
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Apelsinų sultys



=

?

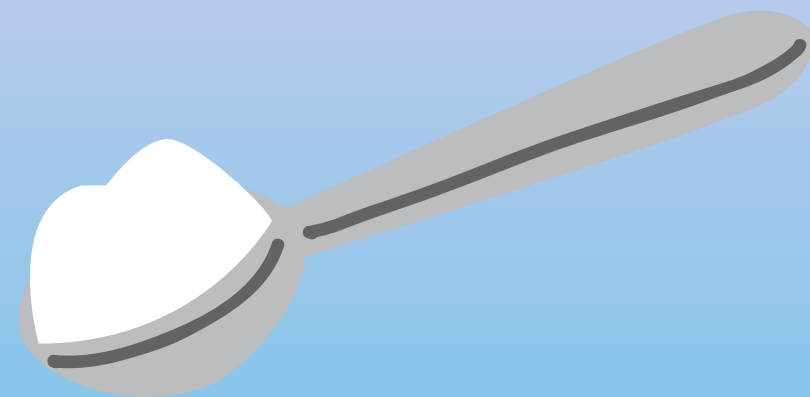


Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Apelsinų sultys



= 5



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Dvi riekelės duonos su šokolado užtepu

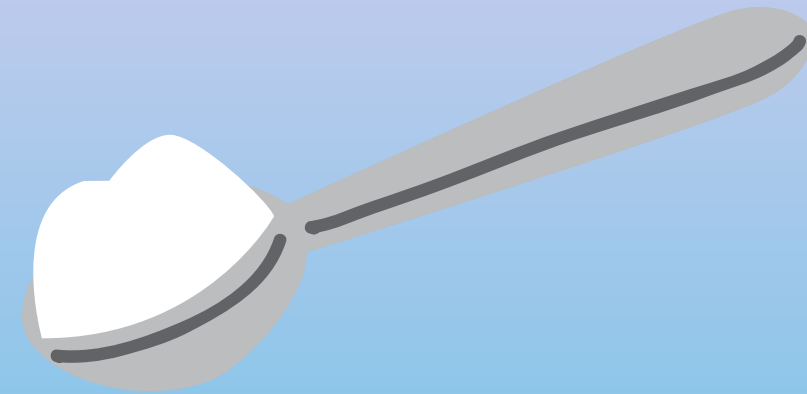


Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Dvi riekelės duonos su šokolado užtepu



= 25



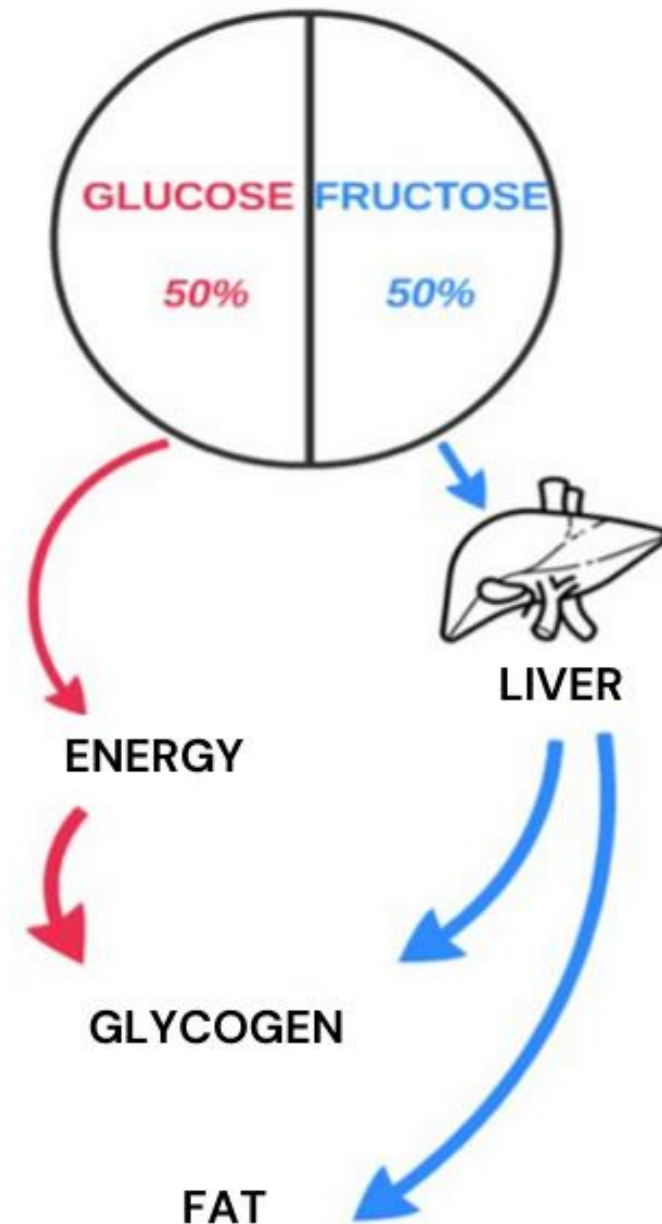
Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

Cukraus kelionė į kepenis

Cukrų sudaro 50 % gliukozės ir 50 % fruktozės.

Gliukozė tiesiogiai paverčiama **energija** arba vėliau naudojama kaip atsarginė baterija.

Fruktozės perteklius paverčiamas **riebalais**, kurie **kaupiasi kepenyse**. Dėl to padidėja diabeto ir širdies ligų rizika.



Rekomendacijos, kaip sumažinti suvartojamo cukraus kiekį

- Atkreipkite dėmesį į cukraus kiekį mėgstamuose maisto produktuose: sužinokite, kaip skaityti etiketes, kad atpažintumėte cukrų ir jo sinonimus.
- Kai galite, rafinuotą cukrų pakeiskite **natūraliais saldikliais** (vaisiais, datulėmis, džiovintais vaisiais, medumi, klevų sirupu).
- Vietoj saldinto jogurto naudokite **paprastą jogurtą ir pridėkite šviežių vaisių.**





Rekomendacijos, kaip sumažinti suvartojamo cukraus kiekį

- Užkandžiaukite protingai ir rinkitės vaisius, riešutus, duoną ir humusą. Būkite atsargūs su „sveikais“ perdirbtais užkandžiais.
- Stenkitės pirkti kuo mažiau perdirbtų maisto produktų.
- Venkite padažų ar sriubų su pridėtinu cukrumi. Paprašykite tėvų, kad namuose pagamintumėte patys, gaminimas kartu yra smagus užsiėmimas!
- Atminkite: maisto produktus, kuriuose yra daug cukraus, reikia valgyti saikingai!



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga

1 dalies pabaiga

Dėstytojo vardas ir pavardė

El. pašto adresas

Organizacijos logotipas



Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga