

**SVEIKOS GYVENSENOS RUNGTIS
„MAISTO KREPŠELIS KELIONĖJE“**

Dažnai kelionės metu išalkstame, todėl pasiimame įvairaus maisto ir gėrimų. Netinkamai pasirinktas ar laikomas, gali sukelti rimtų sveikatos sutrikimų. Labai svarbu numatyti ir žinoti kiek laiko truks kelionė ir kaip teisingai susidėti maisto krepšelį.

Užduotį atlieka komanda, pasirinkus vieną iš užduočių kortelių su nurodyta kelionės trukme ir metų laiku.

Užduočių kortelės:

1. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 1 valandos trukmės kelionei vasarą (pėsčiomis, autobusu);
2. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 2 valandų trukmės kelionei vasarą (pėsčiomis, autobusu ar automobiliu);
3. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 8 valandų trukmės kelionei vasarą (autobusu ar automobiliu);
4. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 13 valandų trukmės kelionei vasarą (autobusu ar automobiliu);
5. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 1 paros (24 val.) trukmės kelionei vasarą (autobusu ar automobiliu);
6. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 2 parų (48 val.) trukmės kelionei vasarą (autobusu ar automobiliu);
7. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 2 valandų trukmės kelionei žiemą (autobusu ar automobiliu);
8. Sudėkite „Maisto krepšelį kelionei“ 5 valandų trukmės kelionei žiemą (autobusu ar automobiliu).

Rekomenduojama	Nerekomenduojama
<p>Pvz. Užkandžiui kelionėje tinka daržovės, riešutai, vaisiai bei grūdinių kultūrų maisto produktai. Puikiai tinka džiovinti vaisiai bei riešutai. Vasarą šilta, todėl vaisius geriausia vežtis nepjaustytus.</p> <p>Greičiau gendančio maisto reikėtų imti nedaug – tiek, kiek jo suvalgysite vieno valgymo metu, o vaisių, riešutų ar daržovių galima įsidėti daugiau.</p> <p>Būtina vartoti pakankamai skysčių.</p> <p>Kefyrą ar rūgpienį, jogurtą, sviestą, fermentinį ar lydytą sūrį, o taip pat šviežius plautus žalumynus - visus šiuos produktus būtina suvartoti ne vėliau kaip per 2-3 valandas.</p>	<p>Pvz. Nepatartina imti faršo, šaltienos, karšto rūkymo žuvies, daržovių mišrainių, tortų ar pyragaičių su kremu. Venkite greitai gendančių, labai trapių ir ypač kvapnių maisto produktų: miltinių, konservuotų, marinuotų, rūkytų gaminių.</p> <p>Kelionėse rekomenduojama atsisakyti įvairių pieno produktų – jogurtų, pieno gėrimų, ledų ir pan. Netinkamai laikomi jie labai greitai genda.</p>
Parengta pagal www.sam.lt ir kt.	

SUDARĖ

Vilniaus saugaus miesto centro

Pirmosios pagalbos ir sveikos gyvensenos metodininkė-specialistė

Ramunė Grigaliūnienė