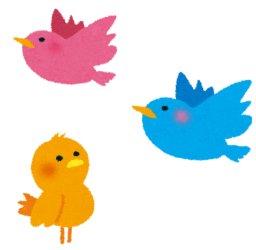


Paukščių mitybos paslaptys: kaip padėti gamtai?



Jei paukščiai nuolat les netinkamu maistu (pavyzdžiui, sūriais, riebaus, perdirbto maisto likučiais), laikui bėgant gali nutikti rimtų dalykų:

- Sveikatos sutrikimai: dėl perteklinės druskos, riebalų ar cukraus vystosi inkstų, kepenų, širdies ligos.
- Dehidratacija: daug druskos iš organizmo ištraukia vandenį, paukščiai pradeda džiūti ir nusilpsta.
- Virškinimo problemos: paukščių skrandis nepritaikytas skaidyti sunkų, riebų maistą, todėl gali atsirasti užsikimšimai ar viduriavimas.
- Plunksnų kokybės pablogėjimas: maistinių medžiagų stoka lemia silpnas, nušiuusias plunksnas – blogėja apsauga nuo šalčio ir lietaus.
- Trumpesnis gyvenimo laikas: nuolatinė netinkama mityba smarkiai sumažina jų gyvenimo trukmę.
- Priklausomybė nuo žmonių: paukščiai nustoja ieškoti natūralaus maisto ir tampa priklausomi nuo prasto lesalo.

Pavyzdys:

Įsivaizduok laukinę gulbę parke, kur ją nuolat žmonės maitina batonu, bulvytėmis ir sausainiais.

Kas atsitinka per metus:

- Jos plunksnos tampa matinės, sulipusios – nes trūksta būtinų riebalų ir baltymų geram plunksnų augimui.
- Gulbė pradeda dažnai šlubuoti – nes dėl prasto maisto atsiranda "angeliškas sparnas" (sparnų deformacija), kai kaulai nesivysto normaliai.
- Ji dažnai miega ar sėdi vietoje – nes organizmui trūksta energijos ir ji greičiau pavargsta.
- Pasirodo viduriavimas – nes sunkiai virškina netinkamą maistą.
- Ji tampa labiau priklausoma nuo žmonių, nebesugeba pati ieškoti natūralaus maisto (dumblių, žolių, mažų vandens gyvūnų).
- Jos imunitetas nusilpsta, ir ji dažniau serga infekcijomis arba žūva žiemą, nes plunksnos nebelaiko šilumos.

Tai nėra greitas procesas – iš pradžių atrodo, kad nieko blogo nevyksta. Bet po kelių mėnesių ir ypač po metų skirtumas tampa labai akivaizdus.

Paukščių ir žmonių mitybos piramidės:

Paukščių mitybos piramidė (nuo svarbiausio iki rečiausio)

- Pagrindas (daugiausia ir būtiniausia):
 - Natūralios sėklos (žolės, javų sėklos ir kt.)
 - Uogos ir vaisiai (obuoliukai, šermukšniai, šaltalankiai)
- Vidurinė dalis (svarbu, bet mažesniais kiekiais):
 - Vabzdžiai ir jų lervos (vabalai, kirmėlės, vikšrai)
 - Žalieji augalų lapeliai (kai kuriems paukščiams, pvz., žąsims, ančiukams)
- Viršutinė dalis (retkarčiais):
 - Smulkūs moliuskai, sliekai (vandens paukščiams)
 - Maži grūdai iš žmonių padarytų lesyklėlių (saulėgrąžos be druskos, avižos, kukurūzai)
- Ko nereikia (turėtų būti šalia piramidės, kaip įspėjimas):
- Duonos, bulvyčių, saldumynų, riebių ir sūrinių produktų – tai kenkia paukščių sveikatai.

Žmogaus mitybos piramidė susideda iš kelių lygių, kuriuose pateikiamos maisto grupės pagal jų svarbą ir kiekį, kurį turėtume vartoti kasdien.

1. Pagrindas – grūdai (pavyzdžiui, duona, ryžiai, makaronai)

- Kiekis: Tai turėtų būti didžiausia maisto grupė, sudaranti pagrindą kasdieniam mitybos planui.
- Funkcija: Grūdai, ypač pilno grūdo produktai, yra puikus angliavandenių šaltinis, suteikiantis energijos. Juose taip pat yra skaidulų, vitaminų ir mineralų.

2. Antrasis lygis – daržovės ir vaisiai

- Kiekis: Šios grupės turėtų sudaryti didžiąją dalį kasdienės mitybos.
- Funkcija: Daržovės ir vaisiai yra puikus vitaminų, mineralų, antioksidantų ir skaidulų šaltinis. Jie padeda stiprinti imuninę sistemą, gerina virškinimą ir palaiko bendrą sveikatą.

3. Trečiasis lygis – baltymai (mėsa, žuvis, kiaušiniai, pupos, riešutai)

- Kiekis: Baltymų šaltiniai turi būti vartojami vidutiniais kiekiais.
- Funkcija: Baltymai yra svarbūs organizmo augimui ir atstatymui, raumenų ir audinių vystymuisi, bei įvairių organizmo funkcijų palaikymui.

4. Ketvirtasis lygis – pieno produktai (pienas, jogurtas, sūris)

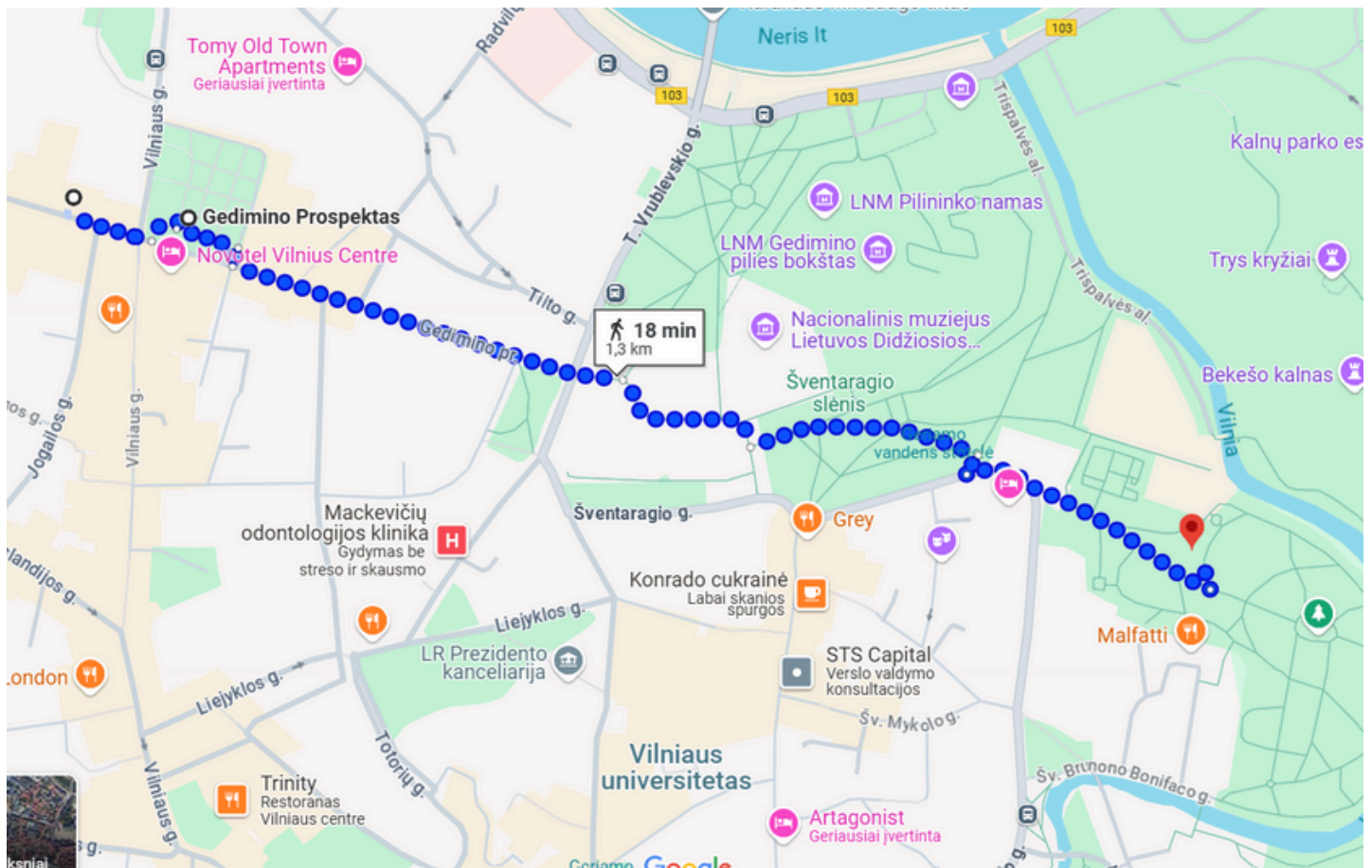
- Kiekis: Pieno produktai turėtų būti vartojami saikingai.
- Funkcija: Jie yra geras kalcio šaltinis, būtinas kaulams ir dantims stiprinti. Be to, pieno produktai suteikia baltymų ir vitaminų (pvz., vitamino D).

5. Viršutinis lygis – riebalai, aliejai, saldumynai

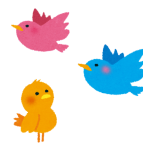
- Kiekis: Šie maisto produktai turėtų sudaryti tik mažą mitybos dalį ir būti vartojami kuo mažiau.
- Funkcija: Nors riebalai yra svarbūs organizmui, juos reikia vartoti atsargiai, kadangi per didelis riebalų kiekis gali sukelti sveikatos problemų, tokių kaip širdies ir kraujagyslių ligos.

Siūlomas maršrutas:

Siūlau stebėjimo dalį pradėti stebėjimą Gedimino pr. 7 (prie McDonald's restorano), persikelti į V. Kudirkos aikštę, o pauščiams maistą rinkti Bernardinų sode ir aplink Vilnelės upę.



Paukščių mitybos detektyvai



Tavo vardas: _____

Data: _____

1. Kiek paukščių pamatėme?

2. Ką jie lesė? (pažymėk varnele ir apibrauk iš kur maistas. Tuščiuose langeliuose palikta vietos įrašyti kitus pastebėtus produktus, kuriuos lesė paukščiai)

Maisto rūšis	Ar matyta? ✓	Iš kur šis maistas? (apibrauk)
 Sėklos		Gamta / Žmonės
 Vaisiai		Gamta / Žmonės
 Vabaliukai		Gamta / Žmonės
 Duona		Gamta / Žmonės
 Bulvytės		Gamta / Žmonės
 Lapeliai		Gamta / Žmonės

3. Kur buvo daugiau maisto?

- ☐ Gamtos maisto buvo daugiau
- ☐ Žmonių palikto maisto buvo daugiau
- ☐ Maisto buvo panašiai



Paukščių vaišių ieškotojų lapas

Tavo vardas: _____

Užduotis: ieškokite gamtoje natūralaus maisto paukščiams. Pažymėkite, ką suradote, ir parašykite, kur radote.

RASTAS MAISTAS	✓ Pažymėk, jei radai	Kur radote? (pvz. po medžiu, pievoje)	Ar tinkamas paukščiams? (Taip / Ne)
🌾 Sausos sėklos			
🍏 Nukritę vaisiai			
🍇 Uogos			
🌿 Žalieji lapeliai			
🐛 Vabaliukai / lervos			
✗ Šiukšlės (plastikas, duona ir kt.)			

Nupiešk vieną radinį, kuriuo labiausiai džiaugiesi: