

# Kuris produktas netinka?

Sveikatai palankūs maisto produktai mums suteikia ilgalaikės energijos ir organizmui duoda būtinųjų vitaminų, tačiau yra tokių produktų, kurie naudingų medžiagų turi labai nedaug ir jų reikėtų vartoti kuo rečiau.

Kiekvienoje produktų grupėje „slepiasi“ vienas produktas, kuris nedera su kitais. Surask juos, pasižymėk ir patikrink, ar suradai visus produktus.

1

- A  VANDUO
- B  SILDUS GAZUOTAS GĖRIMAS
- C  NATŪRALIOS DARŽOVIŲ SULTYS
- D  ŽOLELIŲ ARBATA

2

- A  KEFYRAS
- B  SŪRIS
- C  DESERTINIS SŪRELIS
- D  GRŪDĖTA VARŠKĖ

3

- A  VIRTOS BULVĖS SU LUPENOMIS
- B  TROŠKINTOS DARŽOVĖS
- C  ŠVIEŽIOS DARŽOVĖS
- D  SKRUDINTOS BULVĖS SU ŠVIEŽIOMIS DARŽOVĖMIS

4

- A  AVIŽINĖ KOŠĖ SU UOGOMIS
- B  GRIKIŲ KRUOPOS
- C  SORŲ KOŠĖ SU DARŽOVĖMIS
- D  SAUSI PUSRYČIAI

5

- A  JAVAINIS SU DŽIOVINTOMIS SPANGUOLĖMIS
- B  OBUOLYS
- C  MIGDOLŲ RIEŠUTAI
- D  MĖLYNĖS

6

- A  ŽUVIS
- B  JAUTIENA
- C  DEŠRELĖS
- D  VIŠTIENA

# Teisingi atsakymai

Produktai, kurių turėtume vartoti retai arba atsisakyti visiškai

1

B

Gazuotuose gėrimuose gausu pridėtinio cukraus, kuris gadina mūsų dantis, tokie gėrimai neturi jokių vitaminų, kurie reikalingi, kad būtume sveiki ir ištvermingi.



2

C

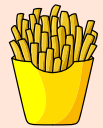
Desertiniuose sūreliuose dažniausiai yra didelis kiekis pridėtinio cukraus. Vietoj jo rinkis natūralią varškę, gardintą vaisiais ar uogomis.



3

D

Šviežios daržovės yra puikus pasirinkimas, jose yra skaidulų ir vitaminų, o skrudintame maiste gausu riebalų, kurių kiekį turėtume kontroliuoti. Vietoj skrudintų bulvių rinkis virtas arba orkaitėje keptas bulves.



4

D

Sausi pusryčiai ne veltui yra tokie saldūs ir skanūs – dažniausiai juose yra labai daug pridėtinio cukraus ir cheminių dažiklių. Rinkis kruopų košę ir gardink ją vaisiais ar uogomis.



5

A

Natūralios džiovintos spanquolės mūsų organizmui yra naudingos, jose yra įvairių vitaminų, tačiau javiniuose dažniausiai yra gausu pridėtinio cukraus. Geriau užkandžiui rinkis džiovintų spanquolių ir riešutų saujelę.



6

C

Dešrelės – tai sumalta mėsa, į kurią papildomai įdėta įvairiausių priedų, o jie nėra naudingi mūsų organizmui, todėl stenkis rinktis natūralią mėsą – vištieną, jautieną ar kurią kitą.

