

MAISTO PRODUKTŲ KILMĖ

Maisto produktai pagal kilmę yra skirstomi į dvi rūšis – **augalinius** ir **gyvūninius**. **Augaliniai** maisto produktai – vaisiai, uogos, daržovės, grūdai. **Gyvūniniai** – mėsa, paukštiena, žuvis bei medus.

Norint būti ir atrodyti sveiku įprastai reikia abiejų maisto rūšių: **augalinių** ir **gyvūninių**, kadangi daugumoje maisto produktų yra skirtingos maistinės medžiagos ir skiriasi jų įsisavinimas. Esant poreikiui mėsą galima pakeisti ir augaliniais produktais, tačiau labai svarbu užtikrinti visavertę mitybą, kad organizmas gautų visų jam reikiamų medžiagų ir galėtų tinkamai veikti.

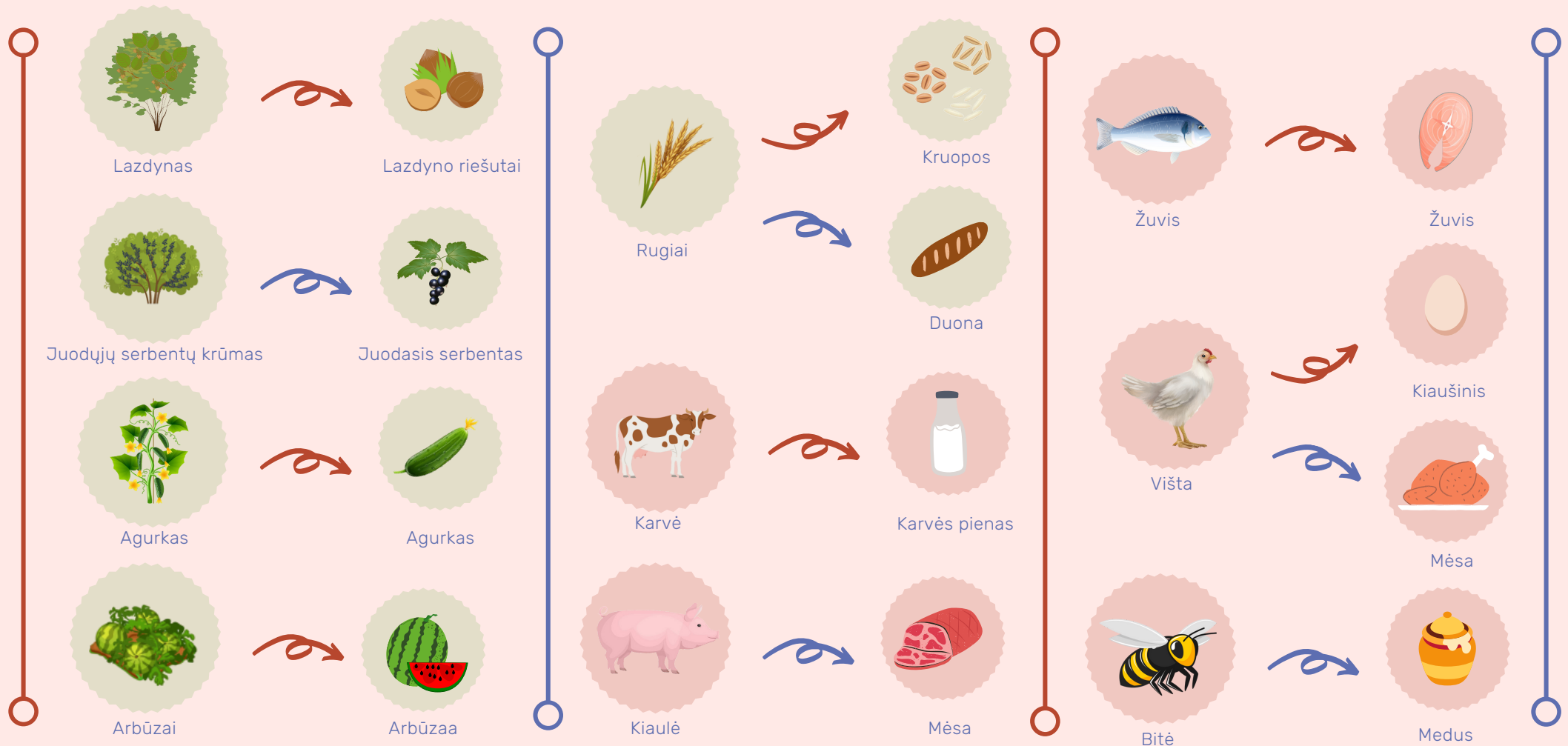


AUGALINĖS
KILMĖS 
















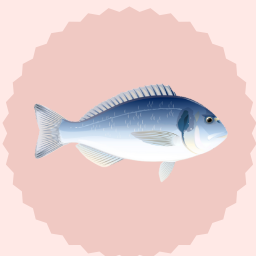


GYVŪNINĖS
KILMĖS 

Iš anksčiau pateiktų maisto šaltinių gauname įvairius produktus. Pavyzdžiui, ant lazdynų užauga lazdyno riešutai, iš rugių gauname kruopas ir kepame duoną, karvės duoda pieną, vištos deda kiaušinius, o bitės neša medų. Toliau pamatysite daugiau pavyzdžių, iš kur galime gauti įvairius maisto produktus.



Užduotis. Atpažink paveikslėliuose pateiktus maisto produktus ir nuvesk juos prie **augalų** arba prie **gyvūnų**, pagal tai, iš kur juos gauname.

	•		•		•	
	•		•		•	
	•		•		•	
	•		•		•	

A vertical line with circles at both ends is positioned in the center of the page, separating the two columns of food items.