

## SVEIKATA TAVO LĖKŠTĖJE



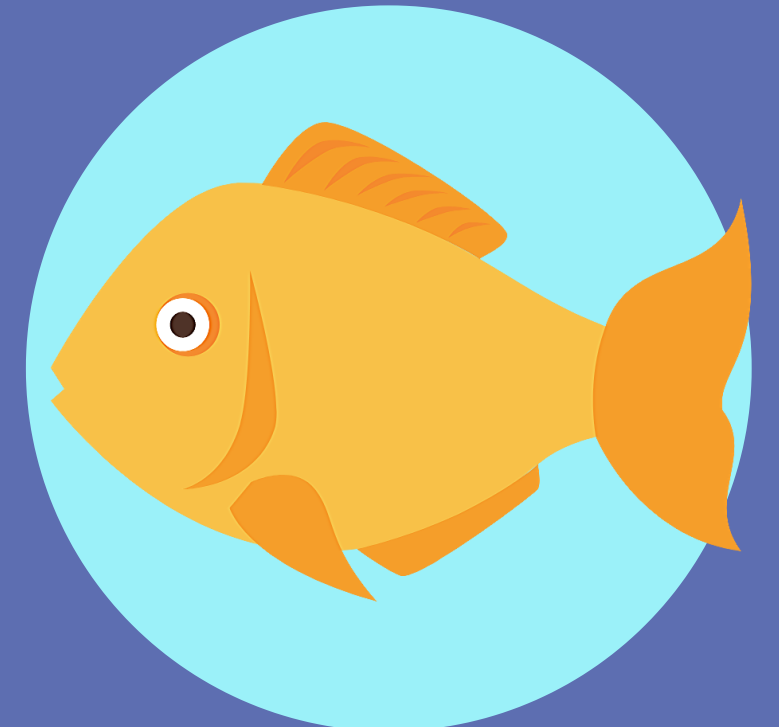
### ĮVAIROVĖ

Nori būti sveikas ir energingas? Kasdien rinkis spalvų įvairovę, skirtingus maisto produktus. Prisimink, nėra vieno produkto, kuriame būtų visos reikalingos maistinės medžiagos, vitaminai ir mineralai. Mums reikalingi įvairūs angliavandenių, baltymų ir riebalų šaltiniai, kuriuos gauname iš skirtingų produktų.



### GRŪDAI

Viso grūdo duona, makaronai, tai grūdiniai produktai. Avižos, griekiai, soros, perlinės kruopos, rudieji ryžiai... Tai pagrindinis energijos šaltinis mūsų raumenims ir smegenims! Rinkis juos skirtingus, kelis kartus per dieną, pradedant nuo pusryčių.



### ŽUVIS

Silkė, lašiša, menkė, skumbrė... Kokias dar žuvis žinai? Valgyk žuvį kelis kartus per savaitę, o bent kartą - riebią, kurioje gausu omega-3 riebalų rūgščių, svarbių mūsų smegenims. Jos gerina atmintį, padeda gerai mokytis ir rinkti 10-ukus!



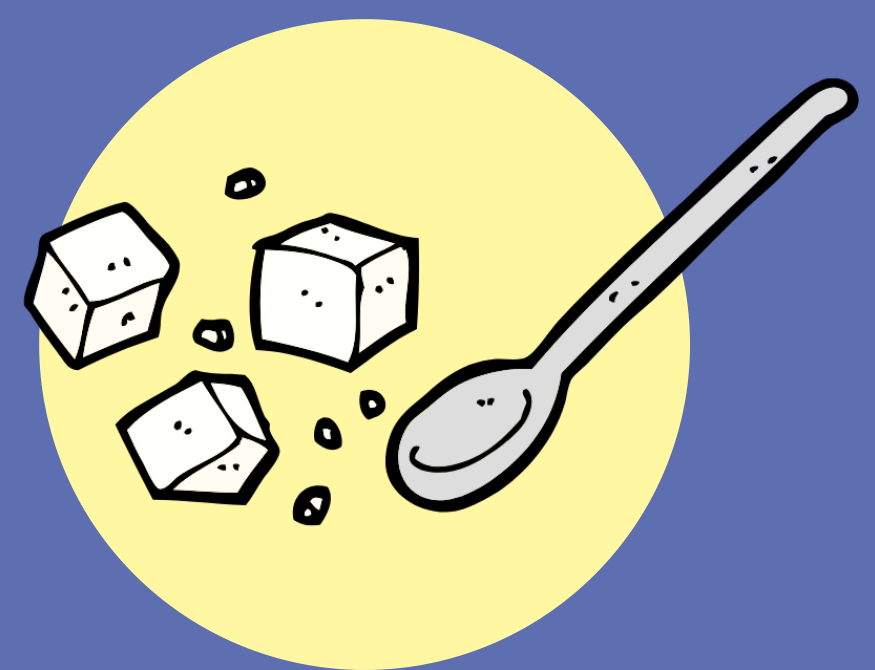
### DARŽOVĖS IR VAISIAI

+5 spalvų vaivorykštė tavo dienoje! Kasdien rinkis bent 3-4 skirtingas daržoves (kopūstus, morkas, burokėlius ir kt.) ir 1-2 vaisius (obuolį, kriaušę ir kt.). Jie suteiks tavo organizmui svarbių vitaminų ir mineralų, kurie padės įsisavinti maistines medžiagas ir užtikrins tavo gerą savijautą.



### ANKŠTINIAI

Kas turi mažai riebalų, yra turtingi augaliniais baltymais ir skaidulomis? Taip, tai žirniai, pupos, pupelės, lęšiai ir avinžirniai. Puiki alternatyva mėsai. Rinkis juos bent kelis kartus per savaitę vietoj mėsos, kaip garnyrą, užkandį ar gardink jais sriubą, troškinį, salotas.



### CUKRUS / DRUSKA

Tu tikrai žinai, kad cukrum ir druska piktnaudžiauti nevalia... Kasdien rinkis nesaldintą arbatą ir maisto produktus / gėrimus, turinčius mažiau cukraus / druskos. Prisimink, nesaldintas vanduo mums kasdien gyvybiškai būtinas ir geriausiai malšina troškulį!