

# SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS REKOMENDACIJOS IR ĮDOMŪS FAKTAI

## VANDUO

- Kiek vandens man reikia?  
10ml x ūgis (cm) = ml (per dieną)
- Vandenį gardink vaisiais ar uogomis
- Po kiekvienos fizinės veiklos atsigerk vandens
- Žmogaus kūną sudaro 70 % vandens
- Net mūsų kaulus 24 % sudaro vanduo
- Vanduo padeda mūsų organizmui tinkamai funkcionuoti - padeda įsisavinti suvalgytą maistą, kraujui tekėti kūne bei prisideda prie kvėpavimo proceso



## VAISIAI IR DARŽOVĖS

- Užkandžiams rinkis šviežius vaisius ir daržoves
- Patiekalus praturtink šviežiomis daržovėmis ar vaisiais
- Dažniau rinkis šviežias, neapdorotas daržoves
- Vaisiuose ir daržovėse gausu įvairiausių vitaminų
- Kiekvieną dieną suvalgyk 400 g vaisių ir daržovių



150 g. 250 g.

- Vaisiuose ir daržovėse yra skaidulų, kurios gerina žarnyno veiklą



## SALDUMYNAI

- Saldumynus keisk maistingomis alternatyvomis: riešutais, natūraliu jogurtu su vaisiais, uogomis
- Saldumynus gamink pats, cukrų pakeisdamas vaisiais ar uogomis
- Užšaldyk supjaustytą mėgstamą vaisių - pasigaminsi ledus
- Per dieną suvalgyk ne daugiau 5 - 6 arbatinius šaukštelių pridėtinio cukraus
- Vienoje stiklinėje (250ml) Coca-cola gėrimo yra 26 g cukraus
- Pridėtinis cukrus yra maisto produktuose, į kuriuos papildomai įdedama cukraus arba medaus

