

SVEIKATAI PALANKIOS MITYBOS TAISYKLĖS

VALGYTI MAISTINGĄ, ĮVAIRŲ,
DAŽNIAU AUGALINĮ NEI
GYVULINĖS KILMĖS MAISTĄ.

**KELIS KARTUS PER DIENĄ
VALGYTI GRŪDINIŲ PRODUKTŲ.**

KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI
ĮVAIRIŲ, DAŽNIAU ŠVIEŽIŲ
VIETINIŲ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ
(400 G PER DIENĄ).

MAŽINTI RIEBALŲ VARTOJIMĄ,
GYVULINĖS KILMĖS RIEBALUS
KEISTI AUGALINIAIS ALIEJAIS.

RIEBIĄ MĖSĄ IR MĖSOS PRODUKTUS
PAKEISTI ANKŠTINĖMIS
DARŽOVĖMIS, ŽUVIMI, PAUKŠTIENA
AR LIESA MĖSA.

VARTOTI LIESĄ PIENĄ, LIESUS IR
NESŪRIUS PIENO PRODUKTUS
(KEFYRĄ, JOGURTĄ, VARŠKĘ).

RINKTIS MAISTO PRODUKTUS
TURINČIUS MAŽAI CUKRAUS. REČIAU
VARTOTI RAFINUOTĄ CUKRŲ,
SALDŽIUS GĖRIMUS, SALDUMYNUS.

VALGYTI NESŪRŲ MAISTĄ. BENDRAS
DRUSKOS KIEKIS MAISTE NETURI
BŪTI DIDESNIS KAIP VIENAS
ARBATINIS ŠAUKŠTELIS (5 G).

**VALGYTI REGULIARIAI
(4 - 5 KARTUS PER DIENĄ).**

GERTI PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ
VANDENS. VANDENS POREIKIS
SKAIČIUOJAMAS PAGAL FORMULĘ:
 $10\text{ml} \times \text{ūgis (cm)} = \text{ml (per dieną)}$.

U Ž D U O T Y S

PASPAUSK ANT PAVADINIMO

SURASK IR PAŽYMĖK ŽODŽIUS

IŠSPRĘSK KRYŽIAŽODĮ

KAS SU KUO DERA?