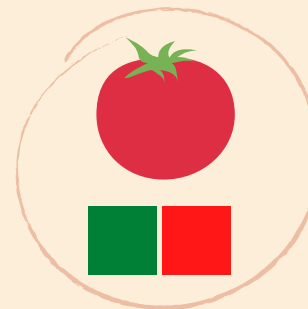
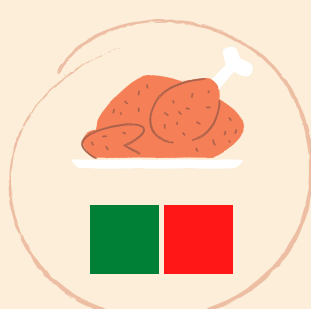
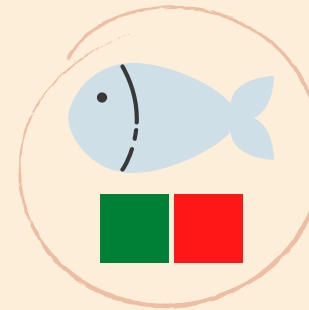
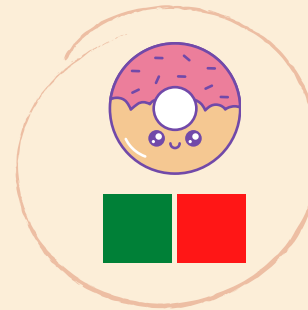
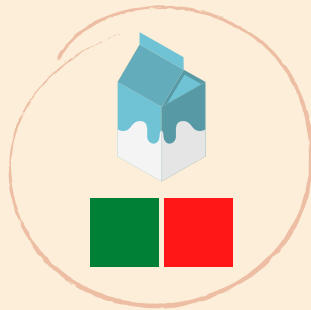
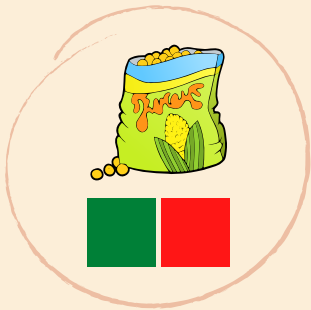
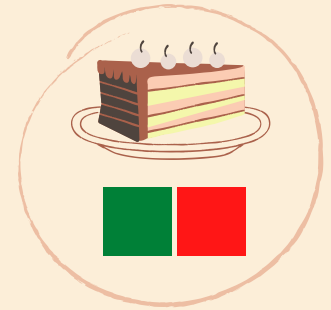
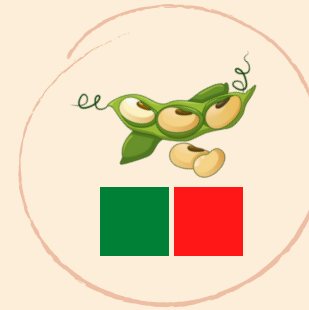
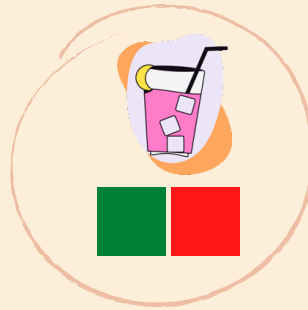
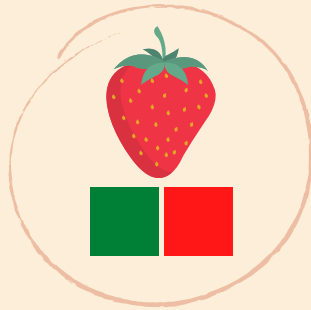
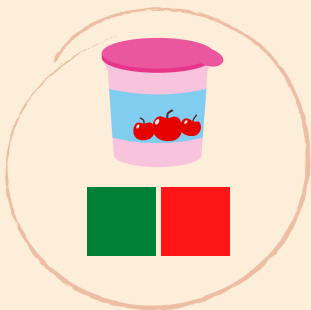


Žaidimas „Sveikatai palankūs ir nepalankūs maisto produktai“



ŽAIDIMO TAISYKLĖS: maisto produktų paveikslėlių apačioje pažymėkite teisingą atsakymą. Jeigu maisto produktas sveikatai palankus – žaliame langelyje uždėkite varnelę ✓, jeigu nepalankus – raudoname pažymėkite kryžiuką ✗.





Sveikatai palankūs maisto produktai

- Grūdų produktai, vaisiai, daržovės, mėsa, paukštiena, žuvis, kiaušiniai, pieno produktai, ankštinės daržovės yra priskiriami pagrindinėms maisto produktų grupėms.
- Organizmui naudinga, kai šie produktai sudaro didžiąją dalį mūsų raciono.
- Maisto pasirinkimo piramidėje rekomenduojama vienus maisto produktus valgyti kelis kartus per dieną, kitus – kasdien (ar rečiau), bet saikingai. Labai svarbi maisto įvairovė.
- Nepamirškite, kad vanduo toks pats svarbus kaip ir sveikatai palankūs maisto produktai.
- **Sveikatai palankūs** produktai suteikia ilgalaikės energijos ir aprūpina mūsų organizmą sveikatai naudingomis maistinėmis medžiagomis ir vitaminais.



Sveikatai nepalankūs maisto produktai

- **Sveikatai nepalankiuose** produktuose dažniausiai yra daug cukraus, riebalų ir maži sveikatai naudingų maistinių medžiagų ir vitaminų.
- Šiai grupei priskiriami įvairūs desertai, saldainiai, gaivieji gėrimai, traškučiai, picos, dešrainiai, ledai, gruzdintos bulvytės ir kiti produktai.
- Dažnai ir gausiai vartojant šių produktų organizmas gauna per daug mums nereikalingų medžiagų, dėl ko gali atsirasti antsvoris, nutukimas ir kitos lėtinės ligos.
- Būtent todėl, **sveikatai nepalankius** maisto produktus rekomenduojama valgyti kuo rečiau ir saikingais kiekiais.