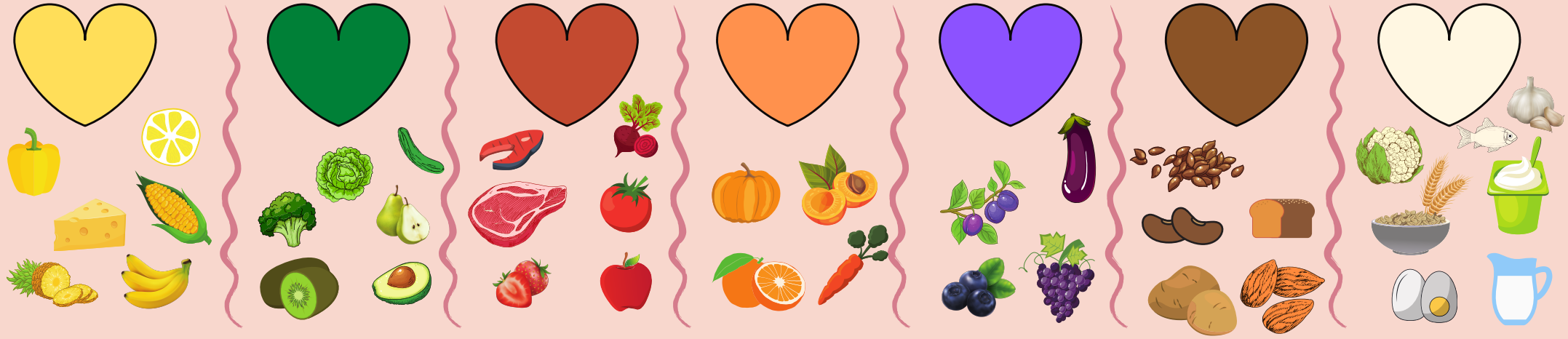
MAISTO SPALVŲ DIENORAŠTIS

Valgyti kuo įvairesnį maistą – viena iš pagrindinių tinkamo maitinimosi taisyklių. Valgydami įvairesnį maistą, savo organizmą papildome ir įvairesnėmis maisto medžiagomis, vitaminais, mineralais, antioksidantais. Maisto įvairovė būtina, nes nėra vieno produkto, kuris patenkintų visus organizmo maistinių medžiagų poreikius.

Maisto spalvų dienoraščio pildymas gali paskatinti vaikus vartoti įvairesnį maistą, todėl kviečiame prisijungti prie dienoraščio pildymo. Nuspalvinkite širdeles tomis spalvomis, kokių maistą tą dieną valgėte.



P	A	T	K	Pe	Š	Se
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡
♡	♡	♡	♡	♡	♡	♡