

# KAS GERIAU?

Pažymėkite sveikatai palankesnę maisto produktą ir su tėvais / globėjais kartu išsiaiškinkite teisingus atsakymus.



SAUSI PUSRYČIAI



KOŠĖ



NATŪRALUS  
JOGURTAS SU  
ŠVIEŽIAIS VAISIAIS



UOGŲ SKONIO  
JOGURTAS



SALDUMYNAI



RIEŠUTAI



VANDUO



SALDINTA  
ARBATA



MĖSAINIS



NAMINIS  
SUMUŠTINIS



OBUOLYS



OBUOLIŲ  
SULTYS

# KAS GERIAU?

## TEISINGI ATSAKYMAI

### KOŠĖ



Turi daugiau naudingų medžiagų: vitaminų (B, E, folio rūgštis), mineralų (fosforo, kalio, magnio) ir skaidulų. Joje, priešingai nei sausuose pusryčiuose, nėra saldiklių.

### RIEŠUTAI



Saldumynuose gausu sacharozės, kitų maisto priedų, o riešutai turi daug daugiau naudingų medžiagų: mineralų (magnio, seleno), vitaminų (E, B) gerųjų riebalų ir skaidulų.

### NAMINIS SUMUŠTINIS



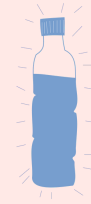
Namuose ruoštas sumuštinis gali turėti daugiau naudingų medžiagų, jame nebus skonio stipriklių ir kitų maisto priedų. Namuose gaminti produktai turės daugiau vitaminų, mineralų ir kitų medžiagų nei nupirktas, perdirbtas ir greitai paruošiamas mėsainis.

### NATŪRALUS JOGURTAS SU ŠVIEŽIAIS VAISIAIS



Paprastame jogurte su šviežiais vaisiais nėra skonio stipriklių ir kitų maisto priedų. Jame daugiau baltymų, vitaminų (A, B, C, D), mineralų (kalcio, kalio, magnio) ir skaidulų.

### VANDUO



Vanduo – tai gyvybės šaltinis, kuris dalyvauja daugelyje gyvybiškai svarbių procesų (pvz., virškinime) bei užtikrina gerą savijautą. Jis neturi pridėtinio cukraus, kaip saldinta arbata. Tad arbatą gerkite nesaldintą.

### OBUOLYS



Vaisiuose nėra pridėtinio cukraus. Juose daugiau vitaminų (C, P, B, A), mineralų (kalio, fosforo, kalcio) ir skaidulų. Išspaudus iš vaisių sultis yra prarandamos beveik visos skaidulos ir suvartojamas didesnis cukraus kiekis.