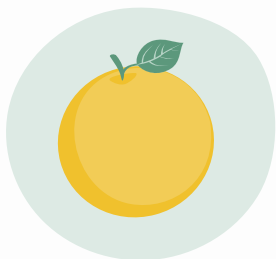


# KASDIEN LAIKYKIS TINKAMOS MITYBOS TAISYKLIŲ, KAD BŪTUM SVEIKAS IR STIPRUS!

## 5

### DARŽOVĖS IR VAISIAI

Kiekvieną dieną  
suvalgyk tris porcijas  
daržovių ir dvi porcijas  
vaisių ar uogų.



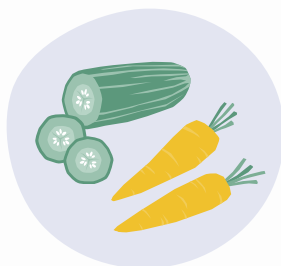
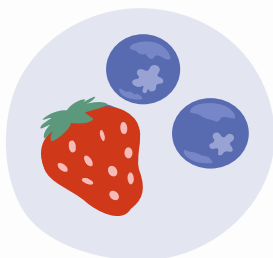
Ryte per  
pusryčius  
suvalgyk  
mėgiamą vaisių  
gerai dienos  
pradžiai.



Vakarienės  
metu įsitikink,  
kad lėkštėje  
yra įvairių  
daržovių.



Pietaudamas  
nepamiršk į  
lėkštę įsidėti  
spalvotų  
daržovių.



Užkandžiams  
nepamiršk  
vaisių ir uogų, o  
gal nori morkų  
lazdelių ar  
agurkėlio?