

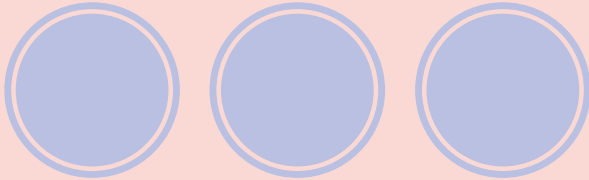

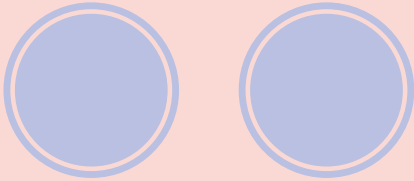
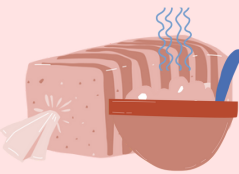
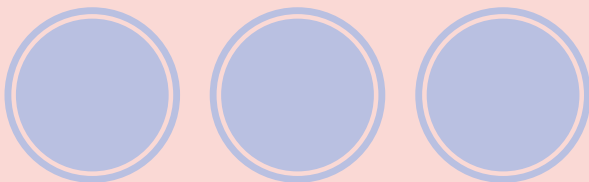

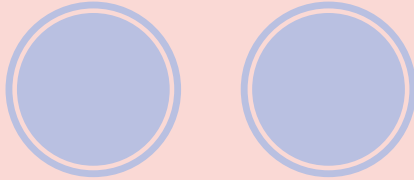

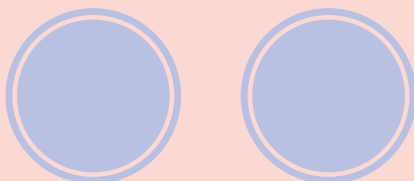



# MAISTO DIENORAŠTIS

Maitinantis labai svarbu įvairovė, kad organizmas gautų kuo įvairesnių medžiagų iš skirtingų maisto produktų.

Kviečiame stebėti savo maistą ir pildyti šį dienoraštį, kuris gali paskatinti vartoti įvairesnių produktų!

Produktai	Kartai per dieną	Suvartojimas per dieną 
	<p><u>DARŽOVĖS</u> Bent 3 kartai</p>	
	<p><u>VAISIAI, UOGOS</u> Bent 2 kartai</p>	
	<p><u>GRŪDINIAI PRODUKTAI</u> Bent 3 kartai</p>	
	<p><u>MĖSA, ŽUVIS, KIAUSINIAI</u> Bent 1–2 kartai</p>	
	<p><u>PIENO PRODUKTAI</u> Bent 1–2 kartai</p>	
	<p><u>VANDUO</u> Bent 6 kartai</p>	