

SUBALANSUOTAS MAITINIMASIS

P A T A R I M A I

Šiuo metu labai svarbu didelį dėmesį skirti sveikatai. Subalansuota mityba yra vienas iš pagrindinių sveikatos komponentų.

RAŠYKITĖS, KĄ
VALGOTE IR
LYGINKITE SU
KITOMIS DIENOMIS

IŠSIKELKITE SAU
TIKSLUS,
PVZ: KIEKVIENĄ DIENĄ
VALGYSIU VAISIUS IR
DARŽOVES

SUVALGYKITE
PER DIENĄ 400 G.
VAISIŲ IR DARŽOVIŲ

KIEKVIENĄ DIENĄ
GERKITE
VANDENĮ

R E K O M E N D U O J A M E :



- NEPRALEISTI PAGRINDINIŲ VALGYMŲ (PUSRYČIŲ, PIETŲ, VAKARIENĖS)



- KIEKVIENĄ DIENĄ VALGYTI PANAŠIU LAIKU



- MAŽIAU UŽKANDŽIAUTI ARBA UŽKANDŽIUS KEISTI MAISTINGOMIS ALTERNATYVOMIS



- VIETOJ SALDUMYNŲ VALGYTI DAUGIAU VAISIŲ IR UOGŲ



- VIETOJ VAISVANDENIŲ GERTI VANDENĮ



- KIEKVIENĄ DIENĄ VALGYTI VAISIUS IR DARŽOVES.