

Aš renkuosi  
sveikesnį  
užkandį

# KAS YRA MITYBA?



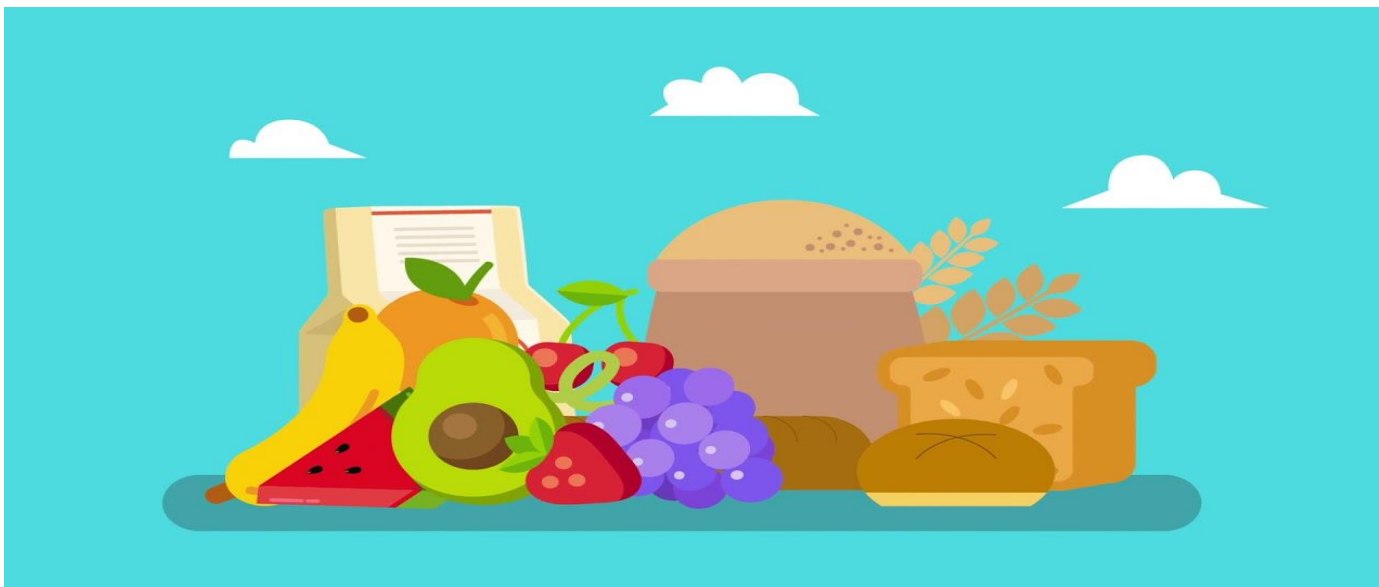
**MITYBA- YRA VIENA IŠ  
PAGRINDINIŲ GYVENSENOS  
VEIKSNIŲ, TURINČIŲ ĮTAKOS  
VAIKO SVEIKATAI.**

# KĄ SVEIKA MITYBA LEMIA?

- Fizinį ir protinį brendimą;
- Tinkama mityba ypač svarbi augančiam organizmui, tuo tarpu netinkama, nesubalansuota mityba tampa įvairių ligų priežastimi;
- Organizmui augti ir funkcionuoti, kraujui, audiniams ir kitiems gyvybiškai svarbiems organams atsistatyti;
- Lemia mokslo ir darbo kokybę

# TAISYKLĖS

- Daugiausiai reikėtų valgyti tų maisto produktų, kurie pavaizduoti piramidės pagrinde. Iš grūdinių produktų, bulvių, daržovių ir vaisių turėtų susidaryti daugiau nei pusė visos per parą gaunamos energijos.





# TAISYKLĖS

- Mažiausiai reikėtų vartoti riebalų ir saldumynų, nupieštų piramidės viršūnėje. Iš šių produktų gaunama energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra.



# TAISYKLĖS

- Per dieną reikėtų suvalgyti keturias standartines porcijas iš grūdinių produktų ir bulvių grupės (duona, košės, dribsniai). dažniau valgyti juodos duonos, grikių, avižinių dribsnių košės, rečiau saldžių ir riebių sausainių ar kitų kepinių iš aukščiausios kokybės miltų.



# TAISYKLĖS

- Per dieną reikėtų suvalgyti keturias porcijas vaisių ir daržovių. Labai vertingos pomidorų, morkų ir kitokių daržovių bei vaisių sultys, kuriose daug vitaminų, mineralinių medžiagų.





# TAISYKLĖS

- Nereikėtų pamiršti ir vandens. Jo reikia gerti daug, kadangi vanduo turi daug mineralinių medžiagų, kurios padeda augimui, taip pat vandenyje tirpsta daug mums reikalingų medžiagų, o su vandeniu nereikalingos medžiagos iškeliauja iš organizmo.



# SVEIKESNI UŽKANDŽIAI

- Sezoniniai vaisiai: geriausia vietiniai, jei nėra – tinka ir atvežtiniai, nulupti vaisiai. Vaikai labiausiai mėgsta saldžius vaisius, pvz. bananus.



# SVEIKESNI UŽKANDŽIAI

- Sezoninės dažovės: įvairių formų morkos, žieminė bulvė – topinambas, virta kukurūzo burbuolė, agurkas, geriausia šviežias.– pomidoras, supjaustytas skiltelėmis. Smagus užkandis vyšniniai pomidoriukai, kopūstų salotos. Smulkiai supjaustyti švieži kopūstai.



# SVEIKESNI UŽKANDŽIAI

- Nedidelis gabalėlis šokolado, kuriame ne mažiau kaip 70% kakavos, džiovinti vaisiai nemirkyti cukraus sirupe!– žaliavalgiški saldainiai ir desertai su nedideliu kiekiu riešutų arba be riešutų. Pavyzdžiui avokado rutuliukai su datulėmis ir kokoso drožlėmis.
- Atminkite, kad ir koks sveikas būtų desertas, jais piktnaudžiauti negalima!



# SVEIKESNI UŽKANDŽIAI

- Naminiai bulvių, burokėlių ar cukinijų traškučiai. Juos visai paprasta pagaminti: plonai su pjaustykle supjausčius, pabarsčius druska bei prieskoniais iškepti orkaitėje.



# SVEIKESNI UŽKANDŽIAI

- Natūralaus jogurto arba kefyro su pora valgomųjų šaukštų trintų uogų ar mažais gabaliukais pjaustytų vaisių.

