KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

PASAULINĖS MAISTO DIENOS MINĖJIMAS

Parengė visuomenės sveikatos specialistė Gintarė Kuchalskienė

AUGANČIAM ORGANIZMUI YPAČ SVARBI MITYBA

Sveika mityba lemia harmoningą vaikų augimą, fizinį ir protinį brendimą. Mityba labai svarbi visais vaiko augimo etapais.
Subalansuota mityba – tai mityba, kai vaikas gauna visų jo organizmui reikalingų maisto medžiagų. Juo įvairesnį maistą vaikas valgo, juo geriau patenkinami jo organizmo poreikiai. Bet kurio amžiaus vaikui tinkamiausias mišrus maistas (tiek augalinis tiek gyvūninis).
Gyvūninis maistas būtinas augančiam ir bręstančiam organizmui, nes su juo vaikas gauna visaverčių baltymų, su augaliniu maistu gaunama daug lengvai skylančių angliavandenių, vitaminų bei mineralinių medžiagų.
Grūdų produktai, daržovės ir vaisiai – rekomenduojami didesnės biologinės vertės maisto produktai.

Tortus su kremais galima pakeisti sveikesne alternatyva pvz.: moliūgų ir varškės apkepu.

MAISTO DIENOS PAMINĖJIMAS

Lopšelyje-darželyje „Alksniukas“ spalio 14d.su visa bendruomene paminėjome pasaulinę maisto dieną ragaudami moliūgų ir varškės apkepą.

KLAIPĖDOS MIESTO
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

MUS RASITE:

Taikos pr. 76, Klaipėda

Tel. (8 46) 234796

El. p. info@sveikatosbiuras.lt

www.sveikatosbiuras.lt

www.facebook.com/biuras