



Valgykite įvairų maistą

Jei norite būti sveiki, turite valgyti toki maistą, kuriame būtų daugiau kaip 40 skirtingų maisto medžiagų.

Rinkdamiesi maistą, stenkitės jį derinti: jeigu pietums valgėte riebiai, vakarienei tiktų liesesni produktai, jeigu vakarieniaudami suvalgėte nemažą mėsos porciją, tai kitai vakarienei reiktų pasirinkti žuvies patiekalų.

Vartokite produktus turinčius sudėtinių angliavandenių (rupios duonos, makaronų arba kruopų patiekalų).

Valgykite kuo daugiau daržovių ir vaisių

Paskanaukite daržovių ir vaisių bent 5 kartus per dieną



Išlaikykite normalų svorį ir jausitės gerai

Jeigu jūsų svoris didėja, būtina mažiau valgyti ir daugiau judėti.

Valgykite saikingai mažinkite vieno ar kito produkto kiekį, bet neatsisakykite jo visai

Valgykite reguliariai.

Gerkite daug skysčių



**10
PATARIMŲ
KAIP
SVEIKAI
MAITINTIS**

**10 PATARIMŲ KAIP SVEIKAI
MAITINTIS**



Nepaisant to, koks Jūsų KMI indeksas, prisiminkite, kad sveiką svorį pasiekti ir palaikyti padeda:

- sveika mityba;
- fizinis aktyvumas;
- žalingų įpročių atsisakymas.

KMI

Mažiau kaip 18,5- nepakankamas svoris

18,5 ir daugiau, bet mažiau nei 25- normalus svoris

25 ir daugiau, mažiau nei 30- antsvoris

30 ir daugiau- nutukimas

Reikšmės nurodytos pagal Pasaulio sveikatos organizacijos (PSO) rekomenduojamus indeksus

$$KMI = \frac{MASĖ (KG)}{\bar{U}GIS^2 (M)}$$



Daugiau judėkite. Fizinė veikla padeda sueikovoti nereikalingas kalorijas. Be to gerina širdies darbą, medžiagų apykaitą, grūdina sveikatą ir gerina nuotaiką.

Imkitės permainų palengva

Mėgstamus produktus galite pakeisti sveikesniais.

Nėra gerų ar blogų maisto produktų yra sveika mityba arba nesveika mityba. Valgykite laiku, saikingai, įvairų maistą