

# Mano mityba



## Sveika mityba

vienas svarbiausių sveikos gyvensenos veiksnių, tai įvairus ir tinkamai parinktas maistas, aprūpinantis organizmą būtinu angliavandenių, riebalų, baltymų, vitaminų ir mineralų kiekiu.

Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kiekį padės maisto pasirinkimo piramidė.



**Piramidės pagrindas** – augalinės kilmės maisto produktų grupės. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400 g daržovių ir vaisių, ir kuo įvairesnių.

Daugiau nei pusė paros maisto davinio energijos turėtų būti gaunama valgant grūdinius produktus. Mėsa, žuvis, pienas ir jų produktai yra gyvūninių baltymų tiekėjai, o baltymai, ypač gyvūniniai, kurie yra pagrindinis nepakeičiamų amino rūgščių šaltinis, labai svarbūs organizmo augimui ir vystymuisi.

Piramidės viršūnėje pavaizduoti riebalai, saldumynai, rafinuotas cukrus, druska. Iš šių produktų gaunama daug energijos, o būtinų maisto medžiagų juose beveik nėra. Reikėtų valgyti tik labai mažus šių produktų kiekius ir retai.

**Nuo pirmųjų vaiko gyvenimo dienų reikia jį tinkamai maitinti: Sveiko vaiko maistui keliami šie pagrindiniai reikalavimai:**

- Maiste turi būti medžiagų - baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių medžiagų, vitaminų ir vandens;
- Maisto medžiagų turi būti tiek, kiek reikia organizmui pagal amžių, lytį, sąlygas, kuriomis jis gyvena;
- Maistas turi būti skanus, įvairus ir šviežias.

