

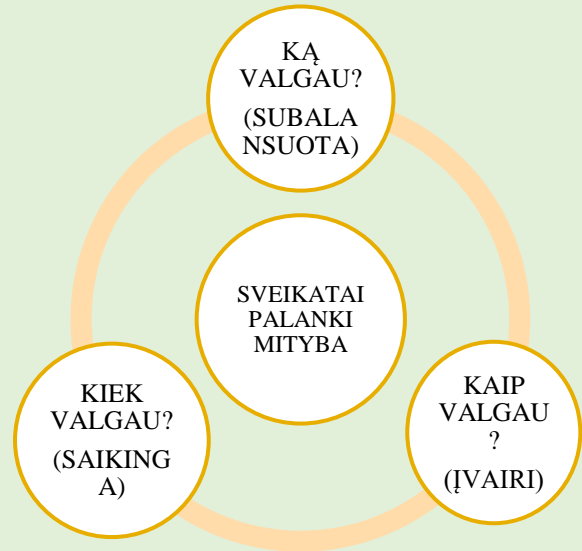


SVEIKAI MAITINUOSI

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

SVEIKATAI PALANKIAUS MAISTO GAMYBA TURĖTŲ BŪTI TAUSOJANTI:

- **MAISTAS VIRTAS VANDENYJE, GARUOSE,**
- **TROŠKINTAS,**
- **PAGAMINTAS KONVEKCIJĖJE KROSNELĖJE**



Teisingai pasirinkti maisto produktų grupes ir jų kieki padės maisto pasirinkimo piramidė

Piramidės pagrindas – augalinės kilmės maisto produktų grupės. Kasdien rekomenduojama suvalgyti bent 400g 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. Šie baltymai yra pagrindinis amino rūgščių šaltinis, labai svarbus 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. Juos reikėtų valgyti tik labai mažais kiekiais ir retai.

