



Kaip paskatinti vaikus valgyti daugiau vaisių ir daržovių

Racionali mityba – tai gera sveikata ir žvalumas, darbingumas ir ilgas amžius. Normalios racionalios mitybos sąlygos galimos tik esant energijos pusiausvyrai – kai gaunamas su maistu energijos kiekis per parą atitinka išsekvotos energijos kiekį. Maisto produktuose yra baltymų, riebalų, angliavandenių, mineralinių druskų, mikroelementų, vitaminų, vandens ir kitokių junginių.

Maisto pasirinkimo piramidėje nurodyta

Kad vaisius ir daržoves reikia vartoti kelis kartus per dieną.:

Daržovės ir vaisiai yra nepamainomas

vitaminų šaltinis:



- ✓ Daržovėse ir vaisiuose nėra cholesterolio, mažinama širdies ligų rizika;
- ✓ Vaisiuose yra gausu maistinių skaidulų, C, P, B grupės vitaminų, įvairių mikroelementų;
- ✓ Daržovės ir vaisiai pagrindinis antioksidantų, reikalingų žmogaus organizmui, šaltinis;
- ✓ Daržovėse ir vaisiuose yra kalio, magnio, kalcio;
- ✓ Daržovės ir vaisiai yra B grupės vitaminų šaltinis.

Ką turėtum žinoti...

- ✓ Valgyk įvairų ir šviežiai pagamintą maistą;
- ✓ Stenkis valgyti tuo pačiu laiku;
- ✓ Keletą kartų per dieną valgyt daržovių ir vaisių;
- ✓ valgyt daržovių ir vaisių;
- ✓ Mažiau vartok saldžių gėrimų, saldumynų;
- ✓ Gerk pakankamai vandens;
- ✓ Nepersivalgyk.



Kaip pagerinti vaisių ir daržovių varojimą?

- ✓ Visada įtraukti daržovių į savo patiekalus,
- ✓ Šviežius vaisius ir daržoves valgyti kaip užkandžius,
- ✓ Valgyti sezoninius vaisius ir daržoves,
- ✓ Padidinti vartojamų vaisių ir daržovių įvairovę.



Parengė: visuomenės sveikatos specialistė Lina Butkevičiūtė,

El.p. lina.butkeviciute@sveikatos-biuras.lt