



SVEIKA MITYBA

10 PATARIMŲ KAIP PAKEISTI MITYBOS ĮPROČIUS

Žinokite, kad tinkama mityba padės Jums jaustis puikiai.

Kuo daugiau valgykite daržovių ir vaisių.

Valgykite saikingai.

Valgykite įvairų maistą.

Nėra „gerų“ ar „blogų“ maisto produktų, yra tik sveika arba nesveika mityba.

Vartokite daug maisto produktų, kuriuose yra sudėtinių angliavandenių.

Valgykite reguliariai.

Pradėkite keisti mitybos įpročius, tačiau imkitės permainų palaipsniui.

Gerkite daug skysčių.



Daugiau judėkite.



Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė Lina Jurgaitė pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą El. p. lina.jurgaite@sveikatos-biuras.lt Tel.867684786