

REKOMENDACIJOS TĖVAMS

# Sveikatai palanki vaiko mityba

Greitas  
augimas

Daugiau  
energijos

RACIONALI  
MITYBA

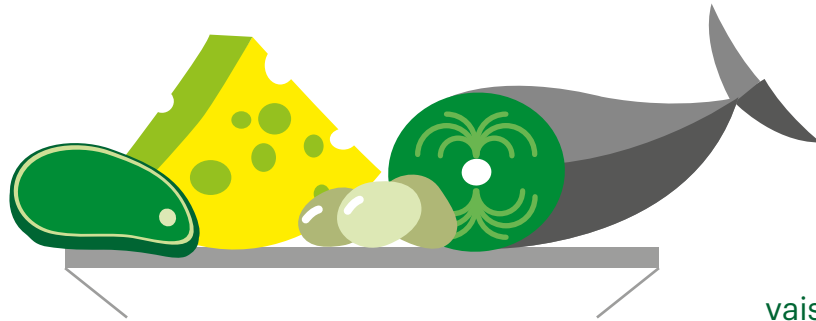
Stiprus  
imunitetas

Gera  
savijauta

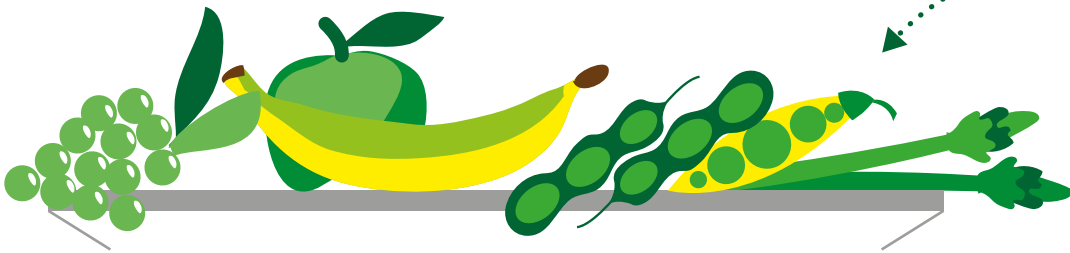


# Koks maistas?

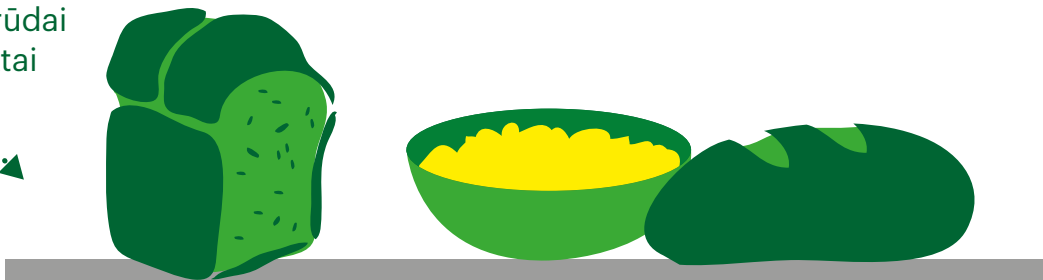
šviežia mėsa, žuvis,  
pieno produktai,  
kiaušiniai,  
jūros gėrybės



vaisiai, uogos bei  
ankštinė kultūra



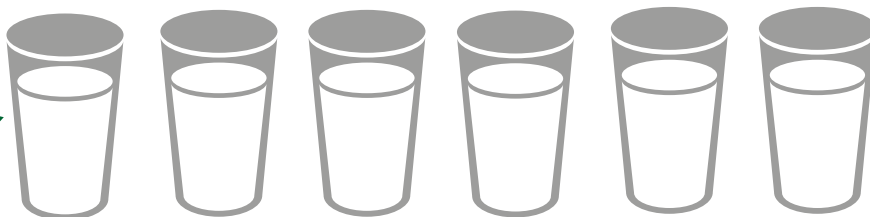
pilnaverčiai grūdai  
ir jų produktai



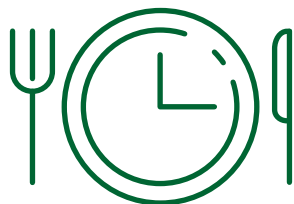
daržovės ir  
žalumynai, žolelės



vanduo



# Kada ir kiek?



Valgyti 4–5 kartus per dieną.  
Tarp pagrindinių valgymų (pusryčių, pietų  
ir vakarienės) turėtų praeiti ne daugiau  
kaip 3–4 valandos



Kasdieną išgerti bent  
6–8 stiklines vandens



Valgyti daug vaisių ir  
dar daugiau daržovių



Nepersivalgyti



Pusryčiauti – tai organizmui  
suteikia energijos, padeda ilgiau  
ir geriau sutelkti dėmesį



Svarbūs visų maisto grupių  
produktai, nes vienas gali turėti  
tai, ko neturi kitas

## IŠ MAISTO GAUNAMOS KALORIJOS

