



SVEIKA MITYBA

“Valgau sveikai ir augu sveikas”



PRIEŠPIEČIAI

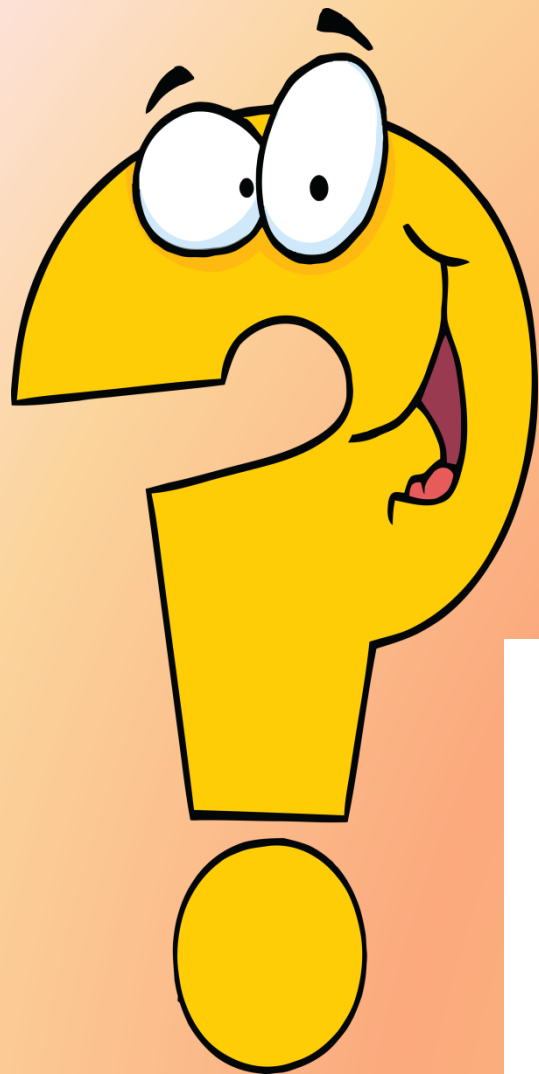
PIETŪS

PAVAKARIAI

PUSRYČIAI



VAKARIENĖ



Kodėl mums reikia
valgyti?



Labai svarbu valgyti pusryčius kiekvieną rytą!



Turi
geresnę
atmintį

Turi daugiau
energijos

Geriau
mokosi



Pusryčių valgytojai yra geros sveikatos čempionai



Dar svarbiau gerti daug vandens ir pieno!

Pieną reikia gerti kasdieną



- Stiprina kaulus ir dantis
- Padeda dirbti ląstelėms

Vanduo- gyvybės šaltinis



- Padeda virškinti maistą
- Padeda palaikyti kūno temperatūrą
- Malšina troškulį

SVEIKOS MITYBOS PIRAMIDĖ

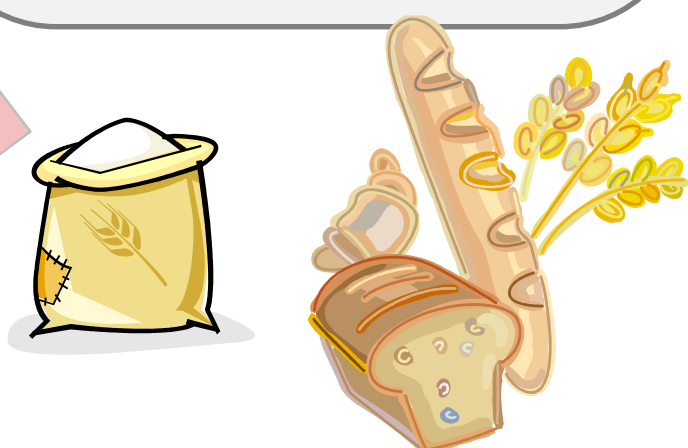


Vanduo - svarbus
vaiko organizmui





**Rupi duona,
grūdų košės,
makaronai,
sausis
pusryčiai**

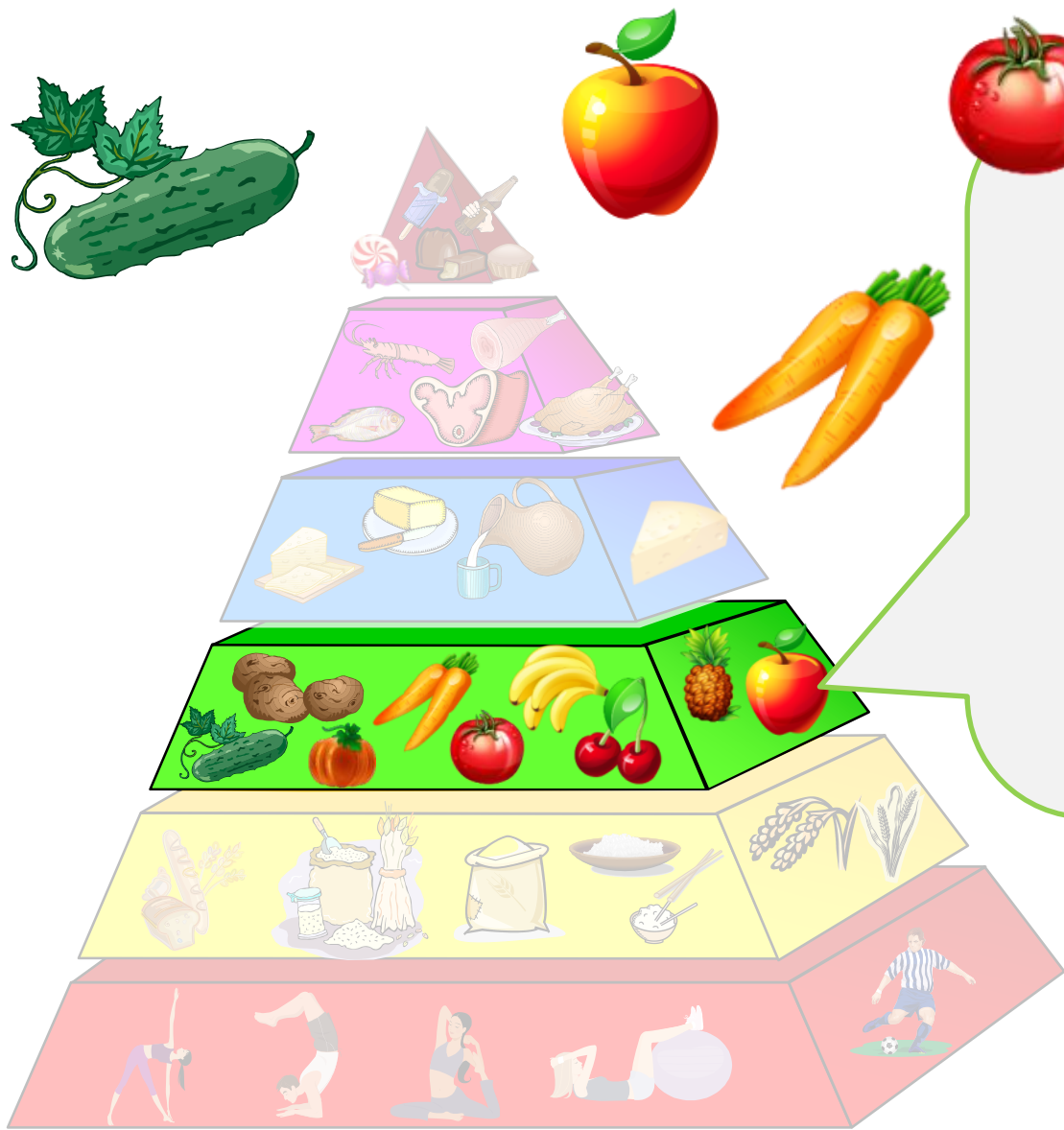


Duona. Grūdy košes. Makaronai

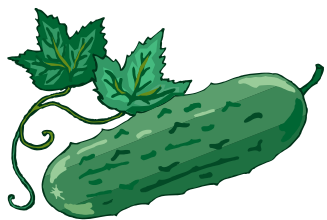


- Jei nori būti stiprus, valgyk grūdus tu sveikus





**Vaisiai,
uogos,
daržovės**



Daržovės

- Vitaminų, mineralų dvi galybės , juk žinai?



Vaisiai

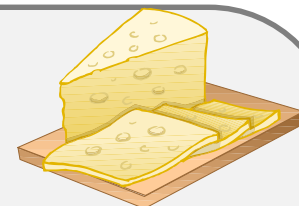
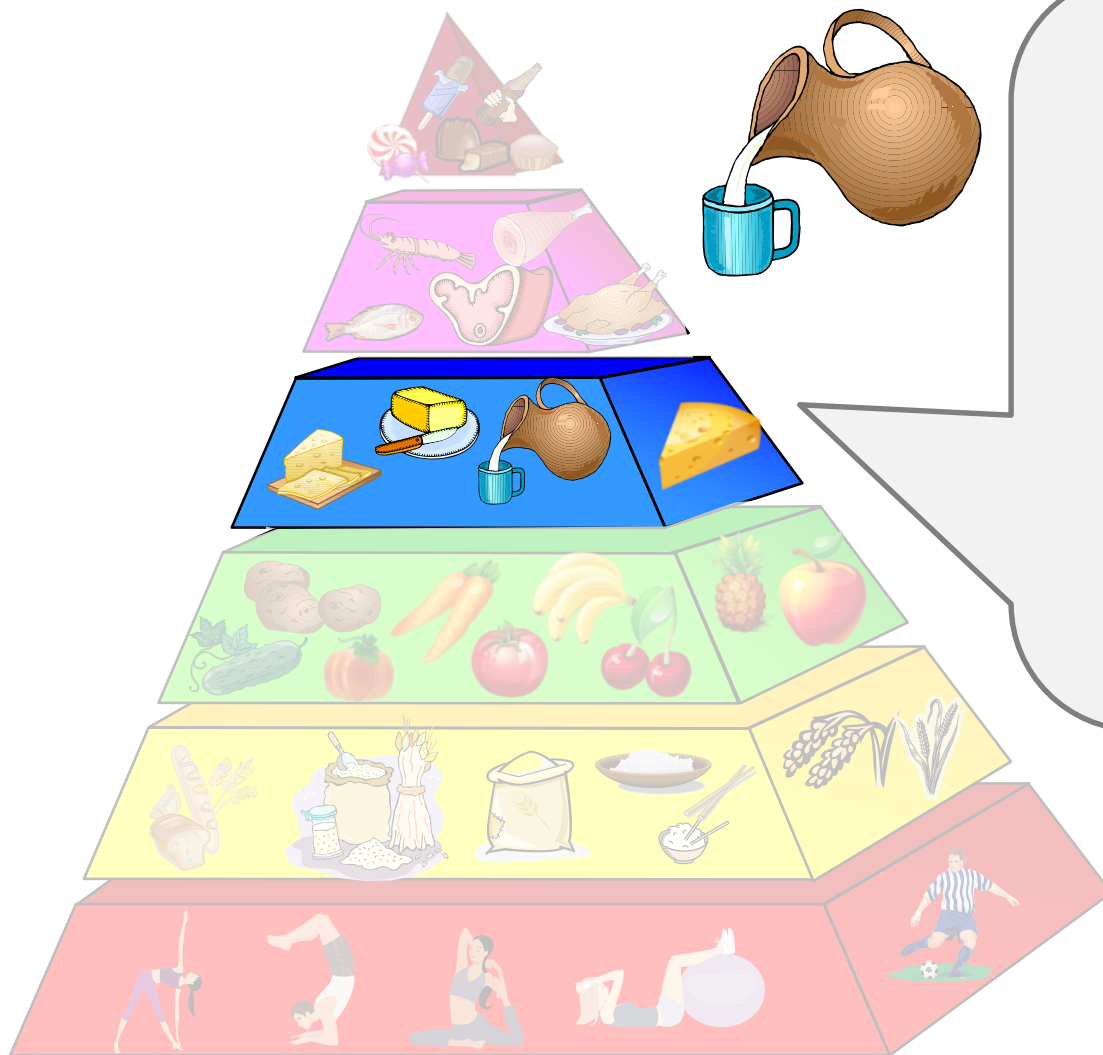
- Stenkis valgyt jų kasdieną, bent kelis kartus per dieną.



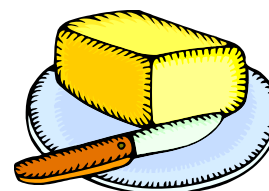
Uogos

- Uogas mėgstu aš labai, o kur auga ar žinai?



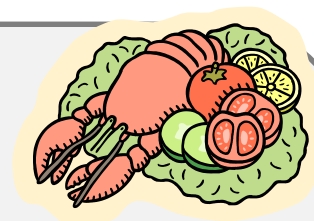
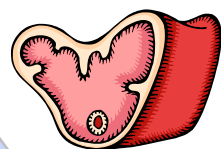
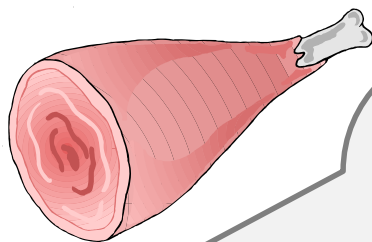
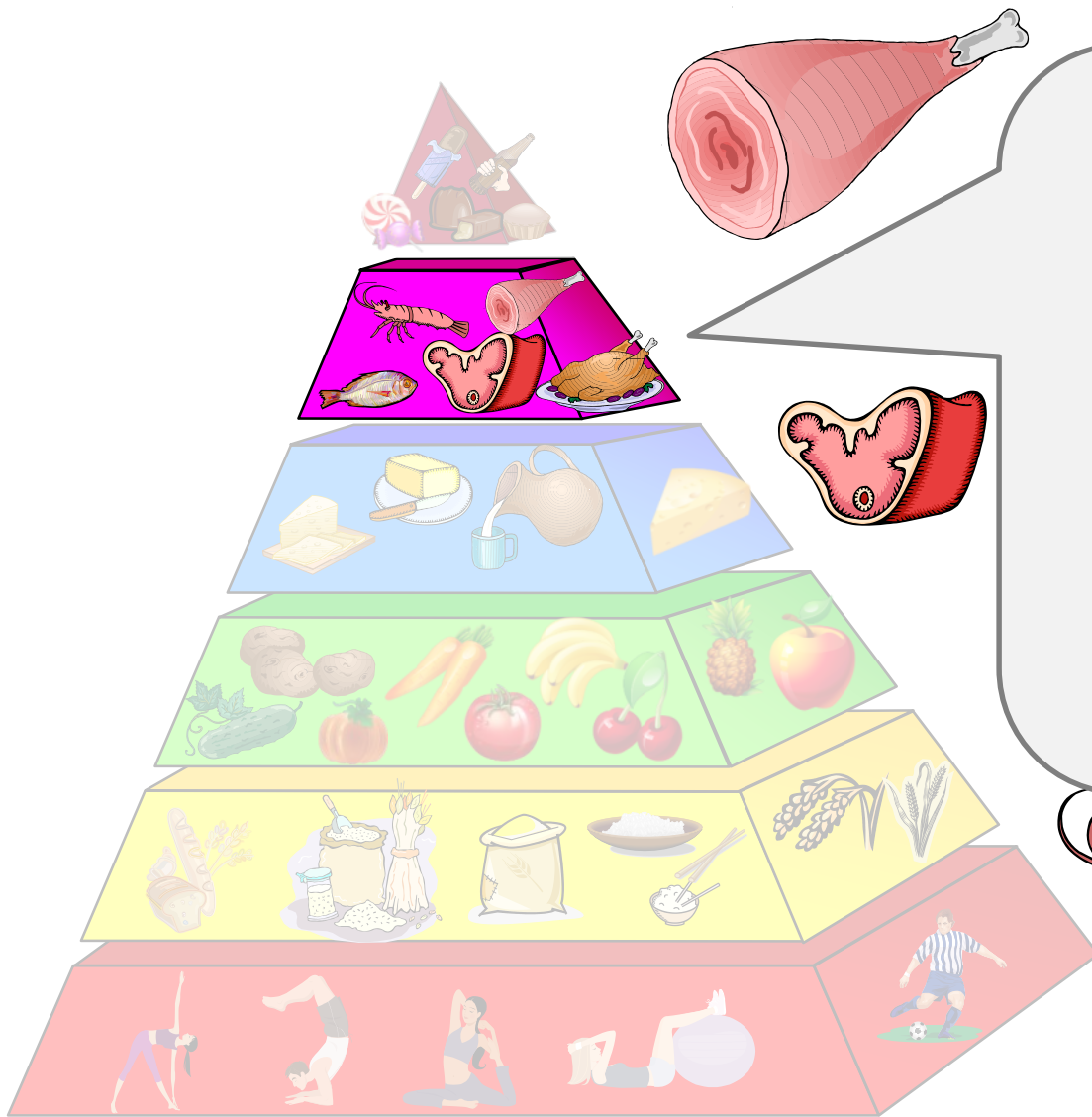


**Pienas ir jo
produktai;**

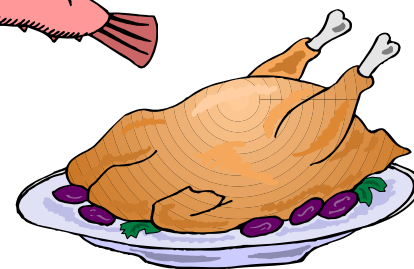
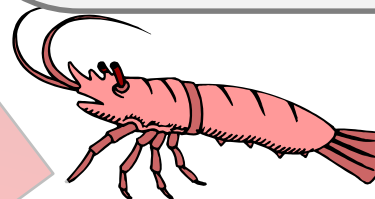


Pieno produktai



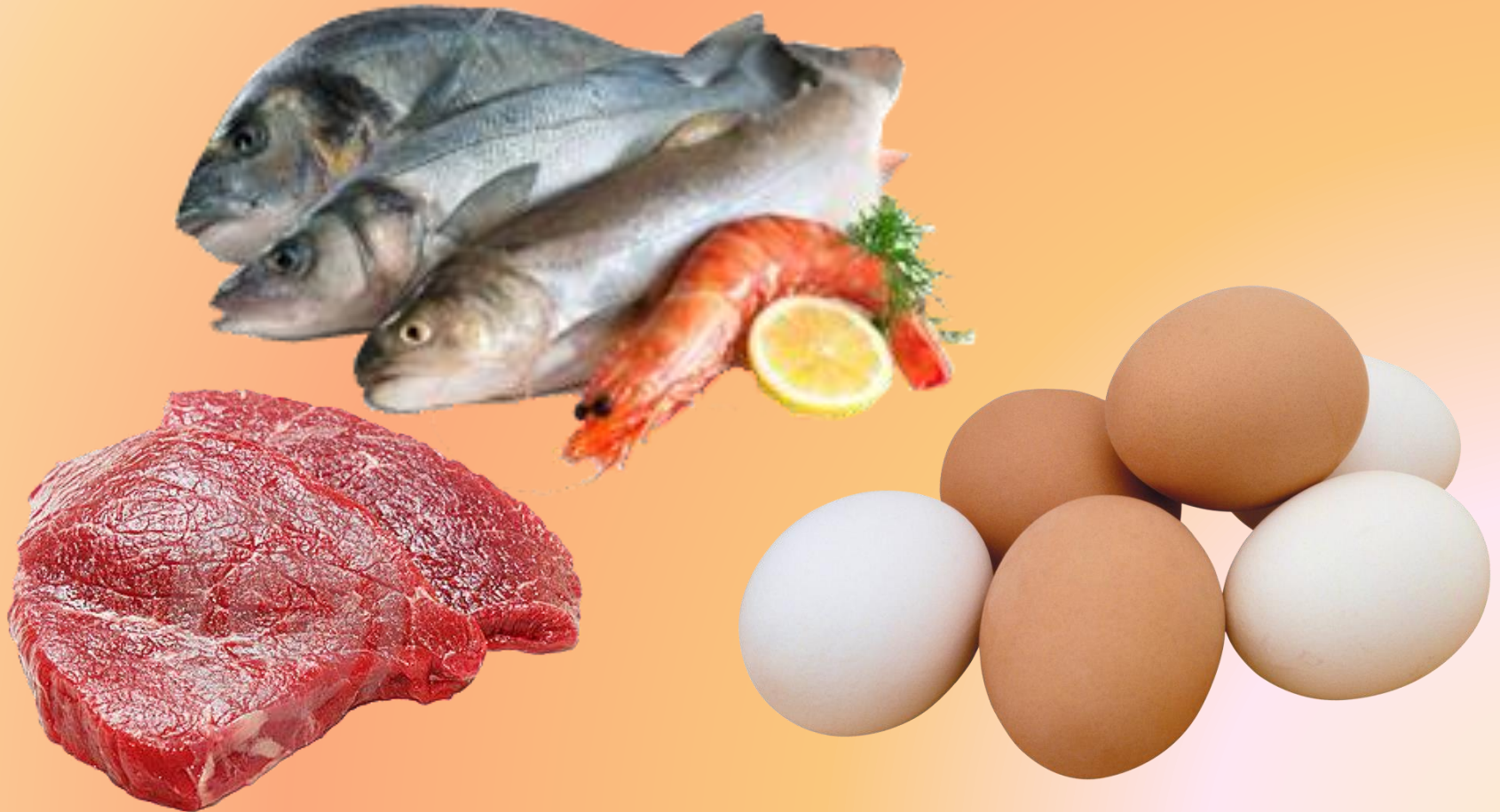


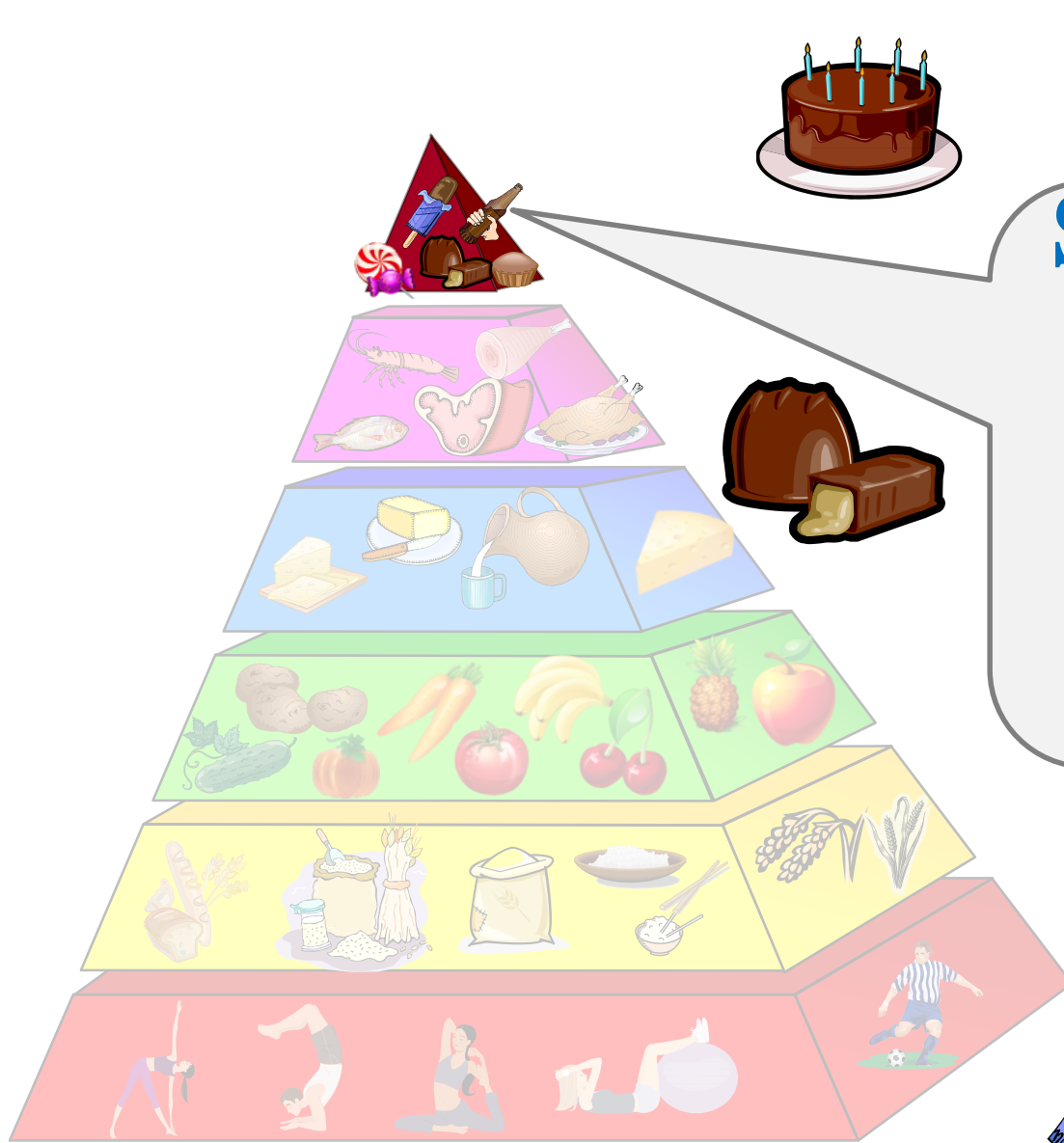
Mėsa, žuvis, kiaušiniai



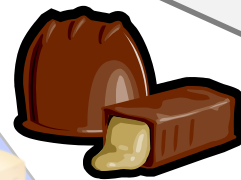
Mėsa. Žuvis. Kiaušiniai

- Ar mėsytė, ar žuvytė, tau ji bus labai sveika.





**Saldumynai,
gazuotas
vanduo,
limonadas,
saldainiai**



Aš nesirenku



Cukrus, druska, riebalai- nēr vaikučių jie draugai



Aš nesirenku



Dabar žinosiu ir renkantis pagalvosiu

