

MAITININKIS SVEIKAI!

SVEIKĀ MITYBĀ - yra tokia, kuomet organizmas gauna visas jam reikalingas medžiagas ir energiją idealiam svoriui palaikyti. Maistas yra labai svarbus ligų profilaktikai ir sveikatos stiprinimui.

PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI:

Saikingumas. Net ir būtinas maisto medžiagas reikia vartoti saikingai, nes jeigu jos vartojama per daug - tai taip pat yra kenksminga sveikatai.

Įvairumas. Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą: *duoną, grūdus, bulves, daržoves, vaisius, žuvį, mėsą, pieną, jogurtą*, nes su maistu organizmas gauna įvairiausių reikalingų maistinių medžiagų.

Subalansavimas. Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.

Rėžimas. Valgymas laikantis valgymo režimo pagerina savijautą, kai tuo tarpu užkandžiavimas tarp pagrindinių valgymų gali būti žalingas.



Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro
Visuomenės sveikatos priežiūros specialistė **Edita Šulcienė**
pagal Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą
El. p. sulciene.edita@gmail.com, Tel. 8-676-84857
www.sveikatos-biuras.lt