

SVEIKA MITYBA



Karantino metu labai pasikeitė mūsų kasdienis gyvenimas – ypač mitybą. Dirbant nuotoliniu būdu didėja pagundų dažniau užkandžiauti. Kaip tik dabar pats geriausias metas pradėti tinkamai maitintis, nes sveika mityba tiesiogiai veikia mūsų imuninę sistemą, kuri turi būti itin stipri, kad galėtų apsisaugoti nuo virusų.

Pareikiame 10 pagrindinių sveikos mitybos taisyklių, kaip namuose ugdyti gerus valgymo įpročius.

Sveikos mitybos taisyklės

1. Valgyti kiek galima įvairesnį maistą.



2. Būtina išlaikyti normalų kūno svorį.



3. Pasirinkti maistą, turintį mažai riebalų, ypač sočiųjų riebiųjų rūgščių, ir cholesterolio.



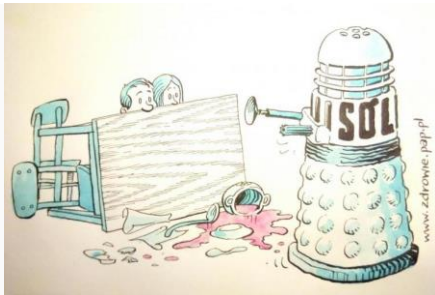
4. Valgyti kuo daugiau įvairių daržovių, vaisių, uogų ir grūdų produktų.



5. Vartoti liesą pieną, liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyra, jogurtą, varškę, sūrį).



6. Vartoti kuo mažiau valgomosios druskos.



7. Gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.



8. Vartoti kuo mažiau (kiek tik įmanoma) cukraus ir saldumynų.



9. Valgyti reguliariai ir tuo pačiu metu.



10. Nepersivalgyti.



Parengė gimnazijos socialinė pedagogė