

## **VAIKAI TURI VALGYTI REGULIARIAI**

4-5 kartus per dieną, pertraukos tarp valgių neturi būti ilgesnės nei 3-4 valandos.

Energija, gaunama su maistu turi būti suskirstyta taip:

- **PUSRYČIAI** 25 – 35 %
- **PRIEŠPIEČIAI** 5 – 10 %
- **PIETŪS** 30 – 35 %
- **PAVAKARIAI** 5 - 10 %
- **VAKARIENĖ** 15 – 20 %



## **NEPAKANKAMA, NETINKAMA MITYBA**

Sutrikdo:

- kaulų vystymąsi,
- endokrininę sistemą,
- mažina atsparumą ligoms

Pagrindinė tinkamo maitinimosi taisyklė – tai sveika, visavertė ir subalansuota mityba.

Nepamirškime, kad  
**SVEIKAME KŪNE-  
SVEIKA SIELA!**

Parengė:  
Visuomenės sveikatos specialistė  
Sandra Kapeliorienė

# **Sveika vaikų mityba**



2020

## **MITYBA**

Viena iš pagrindinių gyvenimo veiksmų, turinčių įtakos vaiko sveikatai.

### **SVEIKA MITYBA LEMIA:**

- Harmoningą vaikų augimą;
- Fizinį ir protinį brendimą;
- Sugebėjimą mokytis;
- Darbingumą.

### **PAGRINDINIAI SVEIKOS MITYBOS PRINCIPAI:**

- *Subalansuota mityba;*
- *įvairumas;*
- *saikingumas.*



## **PAGRINDINĖS MAISTO SUDEDAMOSIOS DALYS**

**Baltymai**- maistinė medžiaga, būtina organizmo ląstelių statybai.

**Riebalai**- maisto medžiagos, kurios kalorijų pavidalu teikia energiją organizmui

**Angliavandeniai**- pagrindinis organizmo energijos šaltinis.

**Vitaminai**- tai medžiaga, kuri būtina procesų, vykstančių audiniuose normaliai eigai.

### **Baltymai;**



### **Riebalai;**



### **Angliavandeniai;**



### **Mineralinė medžiagos;**



### **Vitaminai;**

