

Sveikos mitybos rekomendacijos



SVARBIAUSI PRINCIPAI

- Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgykite viso grūdo grūdinių produktų (duona, košės, makaronai ir pan.).
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g per dieną).
- Mažinkite riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais.
- Raudoną mėsą (kiaulieną, jautieną, avieną) keiskite balta mėsa (paukštiena, triušiena), ankštinėmis daržovėmis ar žuvimi.
- Vartokite liesą pieną ir liesesnius pieno produktus (pasukas, natūralų jogurtą, rūgpienį, kefyrą, varškę, sūrį).
- Rinkitės maisto produktus ir gėrimus, turinčius mažai cukraus. Nesaldinkite arbatos ar kavos.
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis paros maiste neturi viršyti 5 g. Rinkitės druską su jodu.
- Ribokite alkoholio vartojimą.
- Išlaikykite normalų kūno svorį (kūno masės indeksas - 20-25).
- Kas dieną energingai judėkite (suaugusieji bent 30 min./d., vaikai – bent 60 min./d.).
- Vaikus žindykite iki 6 mėn., o jei turite galimybę, žindymą tęskite iki 2 m. ar ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą maitinimą.