

Pagrindinės sveikos mitybos taisyklės



Norint, kad mityba būtų ne tik sveika, bet ir sveikatinanti, būtina:

1. VALGYTI MAISTINGĄ, ĮVAIRŲ, DAŽNIAU AUGALINĮ NEI GYVULINĖS KILMĖS MAISTĄ
2. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI GRŪDINIŲ PRODUKTŲ AR BULVIŲ
3. KELIS KARTUS PER DIENĄ VALGYTI ĮVAIRIŲ, DAŽNIAU ŠVIEŽIŲ VIETINIŲ DARŽOVIŲ IR VAISIŲ (NORS 400 g PER DIENĄ)
4. IŠLAIKYTI NORMALŲ KŪNO SVORĮ (KŪNO MASĖS INDEKSAS: 18,5–25).
5. MAŽINTI RIEBALŲ VARTOJIMĄ: GYVULINIUS RIEBALUS, KURIUOSE YRA DAUG SOČIŲJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ, KEISTI AUGALINIAIS ALIEJAIS IR MINKŠTAIS MARGARINAIŠ, TURINČIAIS NESOČIŲJŲ RIEBALŲ RŪGŠČIŲ
6. RIEBIĄ MĖSĄ IR MĖSOS PRODUKTUS PAKEISTI ANKŠTINĖMIS DARŽOVĖMIS, ŽUVIMI, PAUKŠTIENA AR LIESA MĖSA
7. VARTOTI LIESĄ PIENĄ, LIESUS IR NESŪRIUS PIENO PRODUKTUS (RŪGPIENĮ, KEFYRĄ, JOGURTĄ, VARŠKĘ, SŪRĮ)
8. RINKTIS MAISTO PRODUKTUS, TURINČIUS MAŽAI CUKRAUS. REČIAU VARTOTI RAFINUOTĄ CUKRŲ, SALDŽIUS GĖRIMUS, SALDUMYNUS
9. VALGYTI NESŪRŲ MAISTĄ. BENDRAS DRUSKOS KIEKIS MAISTE, ĮSKAITANT GAUNAMĄ SU RŪKYTAIS, SŪDYTAIS, KONSERVUOTAIS PRODUKTAIS, DUONA, NETURI BŪTI DIDESNIS KAIP VIENAS ARBATINIS ŠAUKŠTELIS (5 g). VARTOTI JODUOTĄ DRUSKĄ
10. RIBOTI ALKOHOLIO VARTOJIMĄ
11. SKATINTI IŠIMTINĮ ŽINDYMĄ IKI 6 MĖN. IR ŽINDYMĄ IKI 2 M. IR ILGIAU, UŽTIKRINANT TINKAMĄ IR SAUGŲ PAPILDOMĄ KŪDIKŲ IR MAŽŲ VAIKŲ MAITINIMĄ
12. VALGYTI REGULIARIAI.
13. GERTI PAKANKAMAI SKYSČIŲ, YPAČ VANDENS.
14. KASDIEN AKTYVIAI JUDĖTI.

Labai svarbu, kad būtų laikomasi ne vienos ar kelių taisyklių, bet būtų atsižvelgiama į jas visas

