

Lapkričio 8 – oji
Sveikos mitybos diena Europoje

2A klasės mokiniai ir mokytoja
Vita Ravkienė

Sveikos mitybos diena

2A klasėje

- **10 patarimų vaikams:**
 1. Valgyk įvairaus maisto produktus;
 2. Skaičiuok kalorijas;
 3. Valgyk reguliariai ir būtinai pusryčiauk;
 4. Atmink, kad grūdiniai produktai – mitybos pagrindas;
 5. Valgyk daugiau daržovių ir vaisių;

Patarimai

6. Pirmenybę teik augaliniams riebalams;
7. Žinok, kad liesi pieno produktai yra pagrindinis kalcio šaltinis;
8. Tinkamai pasirink užkandžius;
9. Rinkis mažiau druskos turinčius maisto produktus;
10. Per dieną išgerki 8 stiklines vandens.

Rezultatai

- Nuspręsta patarimus vykdyti ir aptarti rezultatus po mėnesio – gruodžio 8 d.
- Sukurtas plakatas “Sveika širdis – sveikas žmogus”.



