SVEIKA MITYBA

10 PATARIMŲ KAIP PAKEISTI MITYBOS ĮPROČIUS

Žinokite, kad tinkama mityba padės Jums jausitis puikiai.

Kuo daugiau valgykite daržovių ir vaisių.

Valgykite saikingai.

Valgykite įvairų maistą.

Vartokite daug maisto produktų, kuriuose yra sudėtinių angliavandenių.

Nėra „gerų" ar „blogų" maisto produktų, yra tik sveika arba nesveika mityba.

Valgykite reguliariai.

Pradėkite keisti mitybos įpročius, tačiau imkitės permainų palaipsniui.

Gerkite daug skysčių.

Daugiau judėkite.

ŠVSB
Šiaulių visuomenės sveikatos biuras

Parengė Šiaulių miesto savivaldybės visuomenės sveikatos biuro Visuomenės sveikatos specialistė Edita Šulcienė pagasl Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro medžiagą El. p. edita.sulciene@sveikatos-biuras.lt , Tel.: 8 67684857.