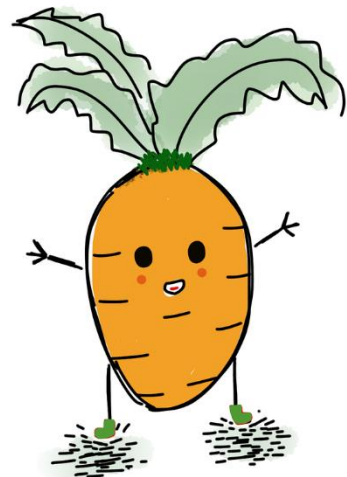


VAISIAI IR DARŽOVĖS – JĖGA!

Ką galėčiau daryti, kad suvalgyčiau jų pakankamai?

- Kiekvieno valgio metu valgyk daržovių, vaisių ar uogų.
- Pabandyk kiekvieno valgio metu užpildyti apie pusę maisto lėkštės daržovėmis.
- Svarbi įvairovė, tad kiekvieną kartą valgyk vis kitokių daržovių, t. y. įvairių atspalvių – žalių, geltonų, oranžinių, raudonų; šviežių, virtų, šaldytų, troškintų ir pan.
- Tėvai, laikykite daržoves ir vaisius matomoje vietoje bei paruoštus vartoti.
- Reikėtų stengtis valgyti daugiau sezonines daržoves, kai jų galima daugiausiai užauginti ar nusipirkti, o jų skonis ir kokybė – pats geriausias.



PAŽINK VAISIUS IR DARŽOVES!

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

7↓

→6