

**Obuolis.** Aš turu vitamininį C, P (flavonoidų), karotenu, daug pektino. Mano sultys puikiai mašina troškuli.

**Juodieji serbentai.** Turu labai daug vitamino C, o mano sėkiuklui aliejus yra nepakeiciamu riebių rūgštelių.

**Apelsinas.** Mano gausu juvinų medžiagų: vitamino C, karotenu – provitamino A, mineralų. Suvalgię apelsiną galiau tiek vitamino C, kiek tau jo reikia per visą dieną.

**Kriaušė.** Aš esu labai sultingas vaisius ir turu daug vandens, vitamino C bei mineralo kalio.

**Bananas.** Aš esu kvapnus ir skanus vaisius, turintis daug mineralinių medžiagų kalio. Taip pat vitamino A, folio rūgšties.

**Slyva.** Mano yra kalcio, kalio, fosforo, vario, taip pat vitamino C, pektino.

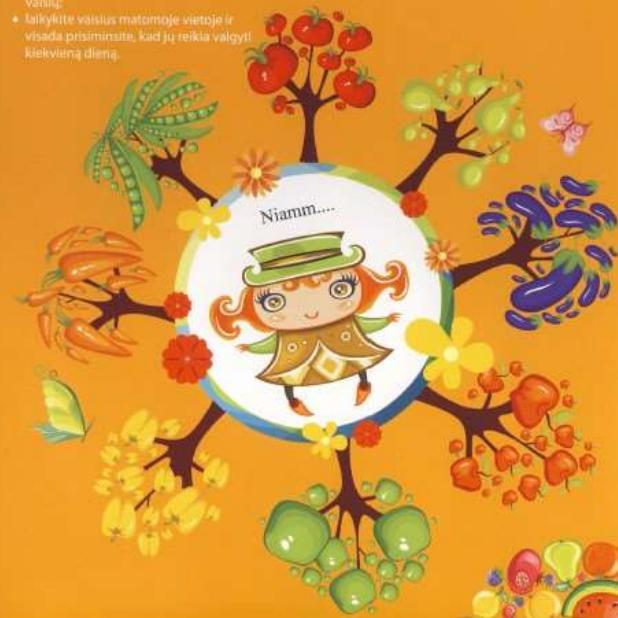
## VAISIAI...

**PATARIMAI** kaip per dieną suvartoti kuo daugiau ir kuo naileistu vaisius ir daržovę:

- valgykite vaisius ir daržoviu kiekvienu dieną ir kiekvienu valgio metu;
- pabandykite kiekvieno valgio metu užpildyti apie pusę maisto lekštės daržovėmis ar vaisiaisiai;
- skirtite sau papildomą tašką, jei daržovės ir vaisius renkate išskandžiaudami;
- įvairove yra raktas į sveikią mitybą, todėl eksperimentuokite, kiekvieną kartą valgydami vis kitokių vaisių ir daržovių;
- prisiminkite, kad yra labai daug skirtinų okanų daržovių ir vaisių: juvinų atsparių žaliųjų, geltonųjų, oranžinių, raudonosių spalvos; sveikių, virtų, saldų, troškinčių daržovių, vaisių;
- taikykite vaisius matomoje vietoje ir visada pirmišniene, kad jų reikia valgyti kiekvienu dieną.

**ATMINKITE**, kad valgyti juvinų vaisius ir daržovių labai svarbu, nes:

- vaisiai ir daržovės turtingi vitamininu C, A, magnio, kalcio, kalio, fosforo, skaiduliniių medžiagų ir kt.
- vaisių ir daržovių vartojimas neleidzia atsiasti daugelijui ligų;
- padeda palaiatyti normalų tavo kūno svorių, nes vaisiai ir daržovės turi mažai kalorijų ir daug kitių vertinčių medžiagų;
- vaisių ir daržovių valgymas padeda tau augti ir išlaikti sveikam.



## DARŽOVĖS...



**Agurkas.** Mano yra daug vandens, šiek tiek vitamino C, karoteno, kalio. Mane galima valgyti ir šviežią, ir rauantią, ir marinuotą.

**Suogūnas.** Manoje yra mineralinių medžiagų kalio, fosforo, kiek mažiau – jodo ir geležies bei vitamino C, folio rūgšties. Tačiau pats vertingiausias mano komponentas – eterinių aliejų, kurie ne tik suteikia specifinių kvapą, skoni, bet ir pasižymi stipriomis bakterijas nukalinančiomis savybėmis.

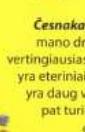


**Baltogūžis kopūstas.** Manoje yra vitamininu P ir C, karotenu, kalio, kalicilio, fosforo ir kt.

**Morka.** Turiu daug vitamino A ir provitamino beta karoteno. Manoje yra nėštaulose tirpių vitaminių, todėl mano geriausiai valgyti pagardintą aliejumi ar grietine.



**Pomidoras.** Turiu daug vitamino C ir karoteno, nedaug vitamino PP. Iš mineralinių medžiagų daugiausia turu kalio, mažiau – magnio, kalicio, fosforo, geležies. Turu mikroelementų – vario, cinko.



**Cesnakas.** Mano, kaip ir mano draugo svoguno, vertingiausias komponentas yra eteriniai aliejai. Manoje yra daug vitamino C, taip pat turu kalio, fosforo, geležies, sleros.

## KA REIKIA AISIUS IR

Raktais į sveikatą slypi daržovų ir vaisių trąšavimo, kurį yra tinka pat svarbi, kaip ir kiekis, nes skirtinės rūšies vaisiai arba daržovės teikia skirtinių maistinių medžiagų.

## ŽINOTI APIE DARŽOVES...

Ar paimeni, kaip mokiniai vaziėtai dviračiu? Susiribusias, ka tuo reakcija smakti – itin gyvi priebušys! O kai skubėjasi į dėmuką, pedulys ir tūnai neviršys – robotų mygtukų savoje sukėlė. Taip galime pastarieji ir apie mūsų, kuri mes renkamės. Ko tik hienos tinkomai ji pasirinkti, busi sveikos ir gerai jausios.

Valgyti vaisius ir daržoves taip pat lengva, kaip ir važiuoti dviračiu!



Vaisiai ir daržovės – vieni svarbiausių maisto produkų, suteikiančių mūsų organizmul labai reikalingų vitaminių, mineralų, skaiduliniių medžiagų ir kt. Valgant ar užskandžiuojant reikiut rinktis būtent vaisius ir daržovęs, nes tai suteikia tavo augančiam organizmul daugiau maistinųjų medžiagų ir padetų suformuoti sveikos mitybos jėgas.

Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose programos 2010–2013 metų strategija (Žin., 2010, Nr. 19-910)

