

Obuolys. Aš turiu vitaminų C, P (flavonoidų), karotenų, daug pektino. Mano sultys puikiai malšina troškulį.



Juodieji serbentai. Turiu labai daug vitamino C, o mano sėklų aliejus yra nepakeičiamų riebiųjų rūgščių.



Apelsinas. Manje gausu įvairių medžiagų: vitamino C, karotenų – provitamino A, mineralų. Suvalgęs apelsiną gali gauti tiek vitamino C, kiek tau jo reikia per visą dieną.



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



Bananas. Aš esu kvapnus ir skanus vaisius, turintis daug mineralinės medžiagos kalio. Taip pat vitamino A, folio rūgšties.



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

VAISIAI...

PATARIMAI kaip per dieną suvartoti kuo daugiau ir kuo įvairesnių vaisių ir daržovių:

- valgykite vaisių ir daržovių kiekvieną dieną ir kiekvieno valgio metu;
- pabandykite kiekvieno valgio metu užpildyti apie pusę maisto lėkštės daržovėmis ar vaisiais;
- skirkite sau papildomų taskų, jei daržoves ir vaisius renkates užkandžiams;
- įvairovė yra raktas į sveiką mitybą, todėl eksperimentuokite, kiekvieną kartą valgydami vis kitokių vaisių ir daržovių;
- prisiminkite, kad yra labai daug skirtingų skonių daržovių ir vaisių: įvairių atspalvių žalių, geltonų, oranžinių, raudonai spalvotų; šviežių, virtų, šaldytų, troškintų daržovių, vaisių;
- laikykite vaisius matomoje vietoje ir visada prisiminsite, kad jų reikia valgyti kiekvieną dieną.

ATMINKITE kad valgyti įvairių vaisių ir daržovių labai svarbu, nes:

- vaisiai ir daržovės turtingi vitaminų C, A, magnio, kalcio, kalio, fosforo, skaidulinių medžiagų ir kt.;
- vaisių ir daržovių vartojimas neleidžia atsirasti daugeliui ligų;
- padeda palaikyti normalų savo kūno svorį, nes vaisiai ir daržovės turi mažai kalorijų ir daug kitų vertingų medžiagų;
- vaisių ir daržovių valgymas padeda tau augti ir išlikti sveikam.



DARŽOVĖS...



Agurkas. Manje labai daug vandens, šiek tiek vitamino C, karoteno, kalio. Manė galima valgyti ir šviežią, ir raugintą, ir marinuotą.



Svogūnas. Manje yra mineralinių medžiagų kalio, kalcio, fosforo, kiek mažiau – jodo ir geležies bei vitamino C, folio rūgšties, tačiau pats vertingiausias mano komponentas – eteriniai aliejai, kurie ne tik suteikia specifinį kvapą, skonį, bet ir pasižymi stipriomis bakterijas naikinančiomis savybėmis.



Baltagūžis kopūstas. Manje yra vitaminų P ir C, karotenų, kalio, kalcio, fosforo ir kt.



Morka. Turiu daug vitamino A ir provitamino beta karoteno. Manje yra riebaluose tirpių vitaminų, todėl manė geriausia valgyti pagardintą aliejumi ar grietine.



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



Česnakas. Mano, kaip ir mano draugo svogūno, vertingiausias komponentas yra eteriniai aliejai. Manje yra daug vitamino C, taip pat turiu kalio, fosforo, geležies, siera.

ŽINOTI APIE DARŽOVES...

Ar pamenat, kaip mokėsi važinėti dviračiu? Svarbiausia, kad tau reikėjo išmokti – išlaikyti pusiausvyrą. O tai išmokai, jei išlaikyti pedalo ir mentį neregėjai – tada tikrai turėjai savame sukosi. Ir pati galima pasakyti ir apie maistą, kurį mes renkames. Kol tik išmoksi tinkamai jį pasirinkti, būsi sveikas ir gerai jausiesi.

Valgyti vaisių ir daržovių taip pat lengva, kaip ir važiuoti dviračiu!



Vaisiai ir daržovės – vieni svarbiausių maisto produktų, suteikiančių mūsų organizmui labai reikalingų vitaminų, mineralų, skaidulinių medžiagų ir kt. Valgant ar užkandžiaujant reikėtų rinktis būtent vaisius ir daržoves, nes tai suteiktų tavo augančiam organizmui daugiau maistingųjų medžiagų ir padėtų suformuoti sveikos mitybos įpročius.

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



Lietuvos Respublikos švietimo, mokslo ir sporto ministerija



Lietuvos Respublikos sveikatos apsaugos ministerija



VĮ Žemės ūkio ir žuivienės produktų rinkos reguliavimo agentūra



Sveikatos mokyklos ir šėpų prevencijos centrai



KĄ REIKIA AISIUS IR

Raktas į sveiką mitybą – daržovių ir vaisių įvairovė, kuri yra raktas pat svari, kaip ir daržovės, nes skirtingose rūšies vaisiai arba daržovės teikia skirtingų maistingųjų medžiagų.

