

Raudondvario lopšelis – darželis „Vyturėlis“

Daržovių ir vaisių skatinimo priemonės

Parengė dietistė Lina Dzevyžienė





400 gramų

Daržovės ir vaisiai (kartu su grūdinais produktais) mitybos pagrindas. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) rekomenduoja daržovių ir vaisių kasdien suvalgyti - 400 g. Jei yra galimybė rinktis šviežias daržoves. Visiems girdėta taisyklė suvalgyti bent 5 - 6 porcijas daržovių ir vaisių. Juose gausu skaidulinių medžiagų, vitaminų ir mineralų, šakniagumbiai turi daug angliavandenių, ankštinės daržovės baltymų. Renkantis daržoves ir vaisius, atkreipkit dėmesį į spalvų įvairumą. Stenkitės paragauti vis naujų daržovių ir vaisių rūšių. Daržovių reikėtų valgyti daugiau nei vaisių, nes vaisiuose yra daug natūralių cukrų.



Mieli tėveliai,

Norime, kad Jūsų mažųjų maitinimasis būtų pilnavertis ir palankus sveikatai, todėl šių skaidrių tikslas yra supažindinti Jus su įvairiais vaisių bei daržovių patiekimo būdais, kurie būtų patrauklūs Jūsų vaikams.

Šiuos vaisių bei daržovių patiekimo būdus galite pabandyti atkurti kartu su savo atžalomis – tai bus smagus ir interaktyvus būdas pristatyti vaikui naujus maisto produktus žaidimo forma.

















