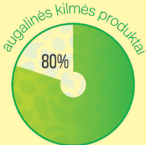
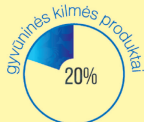
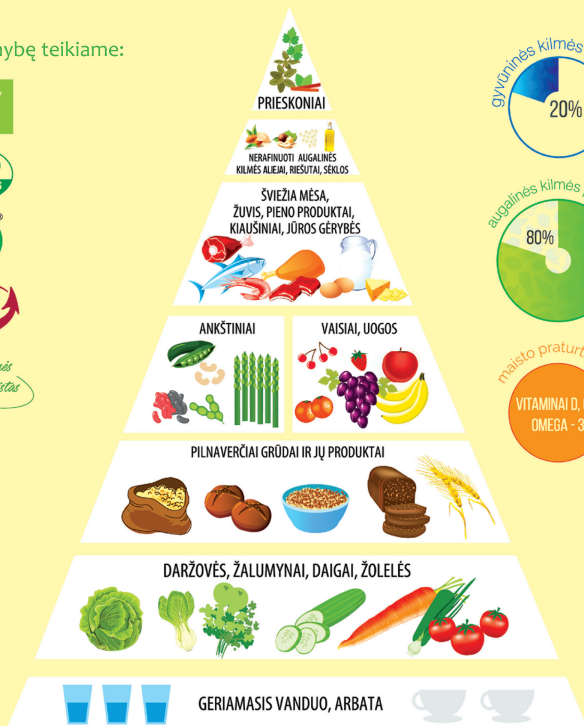


# SVEIKATAI PALANKAUS MAISTO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ

Pirmenybę teikiame:



*Vietinės kilmės maistas*



VALGOME REGULIARIAI



VALGOME ĮVAIRIAI IR SUBALANSUOTAI



VALGOME TIK PRIE STALO IR SAIKINGAI



VALGOME PASIMĖGAUDAMI IR GERAI SUKRAMTOME

# PSO REKOMENDUOJA SUVARTOTI PER DIENĄ:

Ne daugiau 25 gramų pridėtinio  
cukraus **SUAUGUSIEMS**

Ne daugiau 12 gramų pridėtinio  
cukraus **VAIKAMS**

Ne daugiau 5 gramų druskos

Ne mažiau 400 gramų šviežių  
daržovių / vaisių

Ne mažiau 25 gramų skaidulinių  
medžiagų

Ne daugiau 30 proc. riebalų nuo  
visos energinės vertės

Išgerti po 33 ml vandens kiekvienam  
kūno svorio kilogramui



SVEIKATAI PALANKUS



ŠIAULIŲ RAJONO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS

J. Basanavičiaus g. 7,  
Kuršėnai, LT-81156 Šiaulių r.  
Tel. +370 683 27 615

El. paštas - vsb.siauliuiraj@gmail.com

[www.siauliuvsb.lt](http://www.siauliuvsb.lt)

[www.facebook.com/siauliuvsb/](http://www.facebook.com/siauliuvsb/)