

## Mitybos piramidė. Kas? Kaip? Kodėl?



Aušros pagrindinės mokyklos 2-3 klasių mokiniai susipažino kas yra maisto piramidė, kaip pasirinkti tinkamus produktus, kodėl reikia taip valgyti. Maitintis sveikai-tai nereiškia kad reikėtų atsisakyti visko ką mėgstame, o tiesiog vartoti kuo įvairesnį maistą, pabrėžiant, kad reikėtų vartoti daugiau daržovių, vaisių, kokių maisto produktų reikėtų riboti, arba tiesiog jų atsisakyti. Tėveliai į elektroninį Tamo dienyną gavo informaciją apie vaikų mitybą.



*Parengė visuomenės sveikatos priežiūros specialistė  
Jurgita Skujienė*