

Sveikos mitybos ir gyvenenos rekomendacijos

- Valgykite maistingą, įvairų, dažniau augalinį nei gyvulinės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgykite grūdinių produktų (rupi duona, košės ir pan.).
- Kelis kartus per dieną valgykite įvairių (geriau šviežių) daržovių ir vaisių (bent 400 g per dieną).
- Išlaikykite normalų kūno svorį (kūno masės indeksas - 20-25), kasdien aktyviai judėkite.
- Mažinkite riebalų vartojimą. Gyvulinius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keiskite augaliniais aliejais.
- Riebią mėsą ir mėsos produktus pakeiskite ankštinėmis daržovėmis, žuvimi, paukštiena ar liesa mėsa.
- Vartokite liesą pieną ir liesus pieno produktus (rūgpienį, kefyrą, jogurtą, varškę, sūrį).
- Rinkitės maisto produktus, turinčius mažai cukraus, mažiau vartokite saldžių gėrimų, saldumynų.
- Valgykite nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste, įskaitant gaunamą su rūkytais, sūdytais, konservuotais produktais, duona, neturi viršyti 5 g per dieną. Rinkitės druską su jodu.
- Atsisakykite alkoholio arba ribokite jo vartojimą.
- Vaikus žindykite iki 6 mėn., o jei turite galimybę, žindymą tęskite iki 2 m. ar ilgiau, užtikrinant tinkamą ir saugų papildomą maitinimą.
- Valgykite reguliariai.

