

KAIP MAITINTIS SVEIKAI?



Valgyk įvairų maistą



Gerk vandens



Kasdien rinkis
daržoves,
vaisius ar uogas



Kasdien tuo pat
metu valgyk
pusryčius,
pietų ir
vakarienę



Saldumynais ir
kitais užkandžiais
mėgaukis
saikingai

**SVEIKAS IR ĮVAIRUS MAISTAS PADEDA
AUGTI, MOKYTIS IR TURĖTI ENERGIJOS!**