

**Obuolys.** Aš turiu vitaminų C, P (flavonoidų), karotenų, daug pektino. Mano sultys puikiai malšina troškulį.



**Juodieji serbentai.** Turiu labai daug vitamino C, o mano sėkluičių aliejuje yra nepakeičiamų riebiųjų rūgščių.



**Apelsinas.** Manyje gausu jvairių medžiagų: vitamino C, karoteno – provitamino A, mineralų. Suvalgęs apelsiną gali gauti tiek vitamino C, kiek tau jo reikia per visą dieną.



**Kriausė.** Aš esu labai sultingas vaisius ir turu daug vandens, vitamino C bei mineralo kalio.



**Bananas.** Aš esu kvapnus ir skanus vaisius, turintis daug mineralinės medžiagos kalio. Taip pat vitamino A, folio rūgštis.



**Slyva.** Manyje yra kalcio, kalio, fosforo, vario, taip pat vitamino C, pektino.

# VAISIAI...

**PATARIMAI,** kaip per dieną suvartoti kuo daugiau ir kuo jvairesnių vaisių ir daržovių:

- valgykite vaisių ir daržovių kiekvieną dieną ir kiekvieno valgio metu;
- pabandykite kiekvieno valgio metu užpildyti apie pusę maisto lėkštės daržovėmis ar vaisiais;
- skirkite sau papildomą tašką, jei daržoves ir vaisius renkate užkandžiaudami;
- jvairovė yra raktas į sveiką mitybą, todėl eksperimentuokite, kiekvieną kartą valgydami vis kitokių vaisių ir daržovių;
- prisiminkite, kad yra labai daug skirtingu skanių daržovių ir vaisių: jvairių atspalvių žalių, geltonų, oranžinių, raudonos spalvos; šviežių, virtų, šaldytų, troškintų daržovių, vaisių;
- laikykite vaisius matomoje vietoje ir visada prisiminsite, kad jų reikia valgyti kiekvieną dieną.

**ATMINKITE,** kad valgyti jvairių vaisių ir daržovių labai svarbu, nes:

- vaisiai ir daržovės turtingi vitaminų C, A, magnio, kalcio, kalio, fosforo, skaidulinių medžiagų ir kt.;
- vaisių ir daržovių vartojimas neleidžia atsirasti daugeliui ligų;
- padeda palaikyti normalų tavo kūno svorį, nes vaisiai ir daržovės turi mažai kalorijų ir daug kitų vertingų medžiagų;
- vaisių ir daržovių valgymas padeda tau augti ir išlikti sveikam.



# DARŽOVĖS...



**Agurkas.** Manyje labai daug vandens, šiek tiek vitamino C, karoteno, kalio. Mane galima valgyti ir šviežią, ir raugintą, ir marinuotą.



**Svogūnas.** Manyje yra mineralinių medžiagų kalio, kalcio, fosforo, kiek mažiau – jodo ir geležies bei vitamino C, folio rūgštis, tačiau pats vertingiausias mano komponentas – eteriniai aliejai, kurie ne tik suteikia specifinį kvapą, skonį, bet ir pasižymi stipriomis bakterijas naikinančiomis savybėmis.



**Baltagūžis kopūstas.** Manyje yra vitaminų P ir C, karotenu, kalio, kalcio, fosforo ir kt.



**Morka.** Turiu daug vitamino A ir provitaminino beta karoteno. Manyje yra riebaluose tirpių vitaminų, todėl mane geriausia valgyti pagardintą aliejumi ar grietine.



**Pomidoras.** Turiu daug vitamino C ir karoteno, nedaug vitamino PP. Iš mineralinių medžiagų daugiausia turiu kalio, mažiau – magnio, kalcio, fosforo, geležies. Turiu mikroelementų – vario, cinko.



**Cesnakas.** Mano, kaip ir mano draugo svogūno, vertingiausias komponentas yra eteriniai aliejai. Manyje yra daug vitamino C, taip pat turiu kalio, fosforo, geležies, sieros.

# ŽINOTI APIE DARŽOVES...

Ar pameni, kaip mokeisi važinėti dviračiu?  
Svarbiausia, ką tau reikėjo išmokti – išlaikyti  
pusiausvyrą. O kai išmokai ją išlaikytį, pedalų ir  
minti nereikėjo – ratai tarytum savaimė sukoši.  
Ta patį galima pasakyti ir apie maistą, kurį mes  
renkamės. Kai tik išmoksi tinkamai ji pasirinkti,  
būsi sveikas ir gerai jausies.

Valgyti vaisius ir  
daržoves taip pat  
lengva, kaip ir  
važiuoti dviračiu!



Vaisiai ir daržovės – vieni svarbiausių maisto produktų, suteikiančių mūsų organizmui  
labai reikalingų vitaminų, mineralų, skaidulinių medžiagų ir kt. Valgant ar užkandžiaujant  
reikėtų rinktis būtent vaisius ir daržoves, nes tai suteiktų tavo augančiam organizmui  
daugiau maistingųjų medžiagų ir padėtų suformuoti sveikos mitybos įpročius.

Vaisių vartojimo skatinimo mokyklose  
programos 2010–2013 mokslo metų  
strategija (Žin., 2010, Nr. 19-910)



Lietuvos  
Respublikos  
žemės ūkio  
ministerija

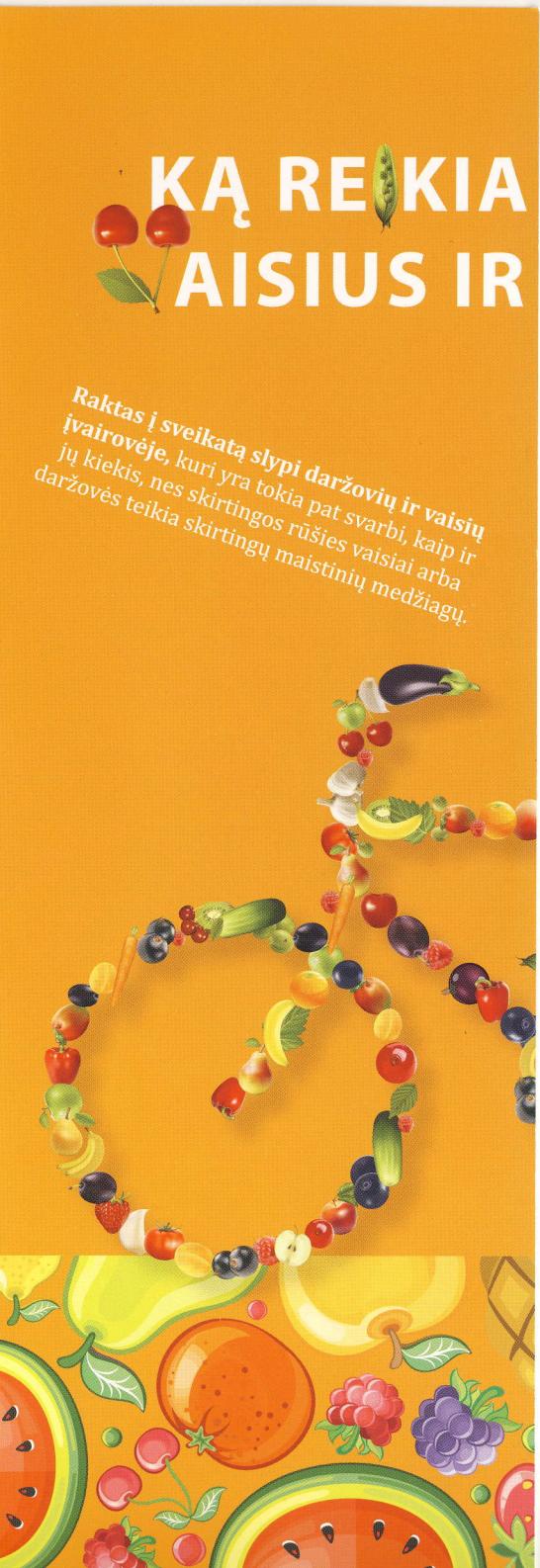
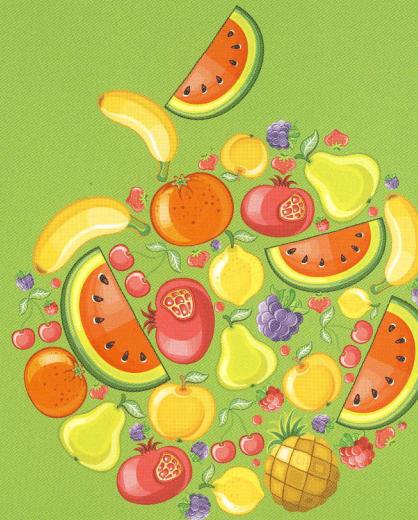


Lietuvos  
Respublikos  
sveikatos apsaugos  
ministerija



VIENIGOS MOKYKLOS  
LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

Sveikatos  
mokymo ir ligų  
prevencijos  
centras



# KĄ REIKIA AISIUS IR

Raktas į sveikatą slypi daržovių ir vaisių  
tvairoveje, kuri yra tokia pat svarbi, kaip ir  
jų kiekis, nes skirtinges rūšies vaisiai arba  
daržovės teikia skirtingų maistinių medžiagų.