

# Kodėl Jūsų vaikui būtina valgyti vaisius ir daržoves?

Dėl netinkamų maitinimosi įpročių: per didelio gaunamo energijos kiekio, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių įtakos, sparčiai daugėja antsvorį turinčių ir nutukusių tiek vaikų, tiek ir suaugusiųjų. Labai svarbu užtikrinti, kad kasdieną Jūsų vaikas bei Jūs vartotumėte pakankamai daržovių ir vaisių, kurių pasak PSO rekomenduojama vartoti ne mažiau kaip penkis kartus per dieną, bent 400 gramų. Kuo daugiau skirtingų spalvų vaisių ir daržovių Jūsų vaikas suvalgys kasdieną, tuo daugiau mikroelementų ir vitaminų jis gaus.

Patelkime Jums valvorykštės principą, kuriame vaisiai ir daržovės suskirstyti pagal spalvas ir naudą Jums bei Jūsų vaikui:

## ŽALIA

Valgykite, gaminkite sultis iš šių produktų, nes jie:

- reguliuoja detoksiferacinius efektus kepenyse
- lėtina geltonosios dėmės degeneraciją
- gerina akių sveikatą
- mažina vėžio riziką, pvz.: storosios žarnos, krūties ir kt.
- mažina cholesterolio ir trigliceridų kiekį kraujyje



### MIKROELEMENTAI IR VITAMINAI

Sulforafanas  
Magnis  
Geležis  
Kalcis  
Liutinas  
Kalis  
Vitaminas K  
Folio rūgštis

## RAUDONA

Valgykite, gaminkite sultis iš šių produktų, nes jie:

- mažina insulto ir geltonosios dėmės degeneracijos riziką, uždegimų procesus
- gerina širdies darbą ir sveikatą
- padeda apsaugoti nuo prostatos vėžio



### MIKROELEMENTAI IR VITAMINAI

Likopenas  
Antocianino rūgštis  
Vitaminas C, A, E  
Kvercetinai ir kt.  
Fosforas  
Magnis  
Geležis

## ORANŽINĖ / GELTONA

Valgykite, gaminkite sultis iš šių produktų, nes jie:

- padidina antioksidantų kiekį organizme
- mažina uždegimų riziką ir poveikį
- gerina akių ir odos būklę
- suteikia elektrolitų ir priešuždegiminių junginių, kurie mažina raumenų skausmą po fizinio krūvio



### MIKROELEMENTAI IR VITAMINAI

Beta karotinas  
Alfa karotinas  
Kalis, Vitaminas C, B6  
Vitaminas A ir kt.  
Niacinas