

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.

Patelkiame 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
Liuteinas
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 apsisaugoti 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

MĖLYNA / VIOLETINĖ

valgykite, gaminkite sultis iš šių produktų, nes jie:

- padidinkite antioksidantų kiekį organizme
- skatina priešuždegiminius procesus širdies ir kraujagyslių sistemoje
- palaiko imuninę sistemą
- gerina odos sveikatą



MIKROELEMENTAI IR VITAMINAI

Vitaminas C
Kalto folatas
Vitaminas P
Magnis ir kt.

BALTA

valgykite, gaminkite sultis iš šių produktų, nes jie:

- mažina širdies ir kraujagyslių ligų bei įvairių tipų vėžio riziką
- palaiko sveikus kaulus ir sumažina osteoporozės riziką
- stiprina imuninę sistemą, sumažina laisvųjų radikalų pakitimus
- mažina cholesterolio kiekį kraujyje
- suteikia priešgrybelinių ir antibakterinių savybių



MIKROELEMENTAI IR VITAMINAI

Vitaminas C, A, E
Cinkas
Geležis
Flavanoidai
ir kt.

