



5

KARTUS PER DIENĄ VALGYKITE ĮVAIRIŲ DARŽOVIŲ, VAISIŲ IR UOGŲ



Kiekvieno valgio metu valgykite įvairių daržovių, vaisių ar uogų.

Kasdien suvartokite bent **350 g daržovių** (neskaitant bulvių) ir **150–250 g vaisių bei uogų**.



Viena daržovių, vaisių ar uogų **porcija** yra santykinis dydis.

Pvz., dubenėlis salotų, vidutinio dydžio agurkas ar obuolys, sauja uogų ir pan.



Geriausia vartoti **šviežias** daržoves, vaisius ir uogas.

Tačiau **tinka ir šaldytos**, raugintos, saikingai termiškai apdorotos.



Daržovių, vaisių ar uogų sultys nėra visavertis daržovių, vaisių, uogų pakaitalas.

Jose lieka kur kas mažiau organizmui reikalingų skaidulinių medžiagų bei daugiau cukrų.



Saikingai vartokite džiovintus vaisius ir uogas, nes juose gausu cukrų.

Ribokite vaisių ir uogų produktų, pagamintų su pridėtiniu cukrumi, vartojimą.