

Avižiniai driesniai yra 100% rupūs. Valgykite avižinius driesnius pusryčiams



Labai liesas pienas stiprina kaulus- yra pakankama išgerti vieną stiklinę valgio metu

Vanduo yra gėrimas, geriausiai malšinantis troškulį



Skaidulos pasotina



MŪSŲ STALAS YRA NUKRAUTAS

Duonos užtepalai, kurie gali būti tiekiami į stalą 1-2 kartus per savaitę



Vaisiai ir daržovės palaiko gerą vaikų sveikatą – supjaustykite gabalėliais – tuomet jų bus suvalgoma daugiau

Vaisiai ir daržovės turi būti patiekiami su kiekvienu valgiu



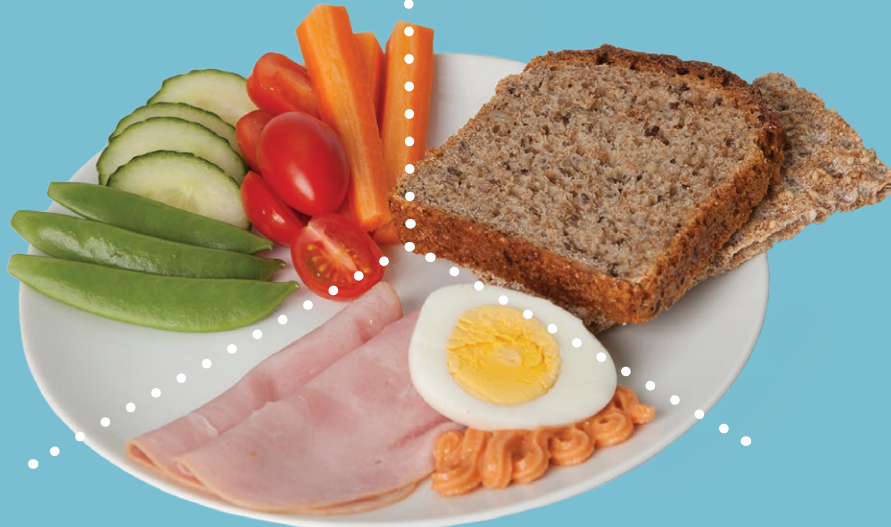
Į stalą patiekite įvairų maistą. Tokiu būdu vaikai pamėgsta skirtingus skonius.

Neturėtų praeiti daugiau nei trys valandos tarp kiekvieno valgio. Mažiausiems vaikams gali reikėti valgyti ir dažniau

Tai ką dedame ar tepame ant duonos: mėsa, žuvis ar vištiena suteikia daug reikalingų proteinų



Minkštas margarinas yra prisotintas gerų riebalinių medžiagų



Kiaušiniai yra sveika ir suteikia aukštos kokybės proteinų

Baltieji sūriai suteikia kalcio ir reikalingų proteinų



Lėkštės modelis yra geras pavyzdys iš ko turi susidaryti geras maisto patiekalas: 1/3 daržovių, vaisių 1/3 žuvies, mėsos, kiaušinių 1/3 rupios duonos, duonos traškučių

Daug skanių žuvies užtepalų dėžutėse



Kepenų paštetas yra geras geležies šaltinis

Valgantys žuvį vaikai išauga protingais – niekad nepamirškite 2 žuvies užtepalų ant duonos

Rudas sūris ir prim yra prisotinti geležimi

