

VAIKAMS MAITINTI REKOMENDUOJAMI MAISTO PRODUKTAI

Daržovės, vaisiai, uogos ir jų patiekalai

Grūdiniai (viso grūdo gaminiai, kruopų produktai, duonos gaminiai)

Ankštinės daržovės

Pienas ir pieno produktai (rauginti pieno gaminiai, po rauginimo termiškai neapdoroti)

Kiaušiniai

Liesa mėsa (neužšaldyta)

Žuvis ir jos produktai (neužšaldyti)

Aliejai

Turi būti mažiau vartojama gyvūninės kilmės riebalų: kur įmanoma riebi mėsa ir mėsos gaminiai turi būti keičiami liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ar ankštinėmis daržovėmis

Geriamasis vanduo ir natūralus mineralinis bei šaltinio vanduo