



Priešpiečių
dėžutės
rekomendacija



Mokykloje skatiname sveiką gyvenseną, sąmoningą požiūrį į savo sveikatą, todėl rekomenduojame, kad vaikai į mokyklą atsineštų sveikus užkandžius. **Vienas iš svarbių aspektų sveikoje mityboje – suvartojamo cukraus kiekis.**

Todėl skatiname priešpiečių dėžutės turinį rinkis atsakingai ir laikytis **5 g pridėtinio cukraus 100 g taisyklės**. Rekomenduojame rinktis sveikus užkandžius, kuriuose cukraus yra iki 5 g.

Priešpiečių dėžutes vaikams rekomenduojame formuoti iš:

Šviežių vaisių ir daržovių

Natūralaus joguto. Galima pagardinti vaisiais ar uogomis

Sūrio, varškės be pagardų, trapučių be glaisto, duoniukų, nesūdytų riešutų, sėklų.

Humuso su daržovėmis ar viso grūdo duonos sumuštinių su salotomis ir vištiena.

Kitų užkandžių be pridėtinio cukraus.

Daugiau rekomendacijų, galite siūlyti el.paštu: panemun@panemune.kaunas.lm.lt