

# BŪK KŪRYBINGAS IR SVEIKAS

Dalyvauk konkurse  
„Mano sveiko  
maisto lėkštė“

## KAIP?

1. pagamink **sveiką** patiekalą;
2. pateik jį **kūrybingai** (sudėliok piešinį ar skulptūrą lėkštėje);
3. **nufotografuok**;
4. **siųsk** nuotrauką:  
[mokytoja.irma  
zmejauskaite  
@gmail.com](mailto:mokytoja.irma.zmejauskaite@gmail.com)

## KADA?

visą šią savaitę, **iki  
gegužės 24 d.**



**Omletas su daržovėmis** – sveikų ir kūrybingų pusryčių pavyzdys:

- 2 kiaušiniai,
- garuose virtas brokolis,
- morkų šiaudeliai, maži pomidorai,
- riekelė paprikos, keli žali žirneliai.

## SVEIKOS MITYBOS PAGRINDAI:

- dažniau renkamės augalinės kilmės maistą, daržoves valgome kelis kartus per dieną;
- valgome liesą mėsą, vartojame liesą pieną ir jo produktus;
- vengiame maisto produktų, turinčių daug cukraus ir druskos.

[Mokyklinio amžiaus vaikų sveikos mitybos rekomendacijos](#)

## APIE KONKURSA:

organizatorius - Vilniaus saugaus miesto centras. [Detalios konkurso nuostatos](#)