



SVEIKOS | MITYBOS  
STANDARTAS  
*sveikatai palankūs!*

## Socialinės atsakomybės projekto “Sveikatai palankūs” manifestas

- ✚ VALGYTI SAIKINGAI, SUBALANSUOTAI, ĮVAIRIAI
- ✚ MAŽINTI CUKRAUS VARTOJIMĄ
- ✚ MAŽINTI DRUSKOS VARTOJIMĄ
- ✚ MAŽINTI RIEBALŲ VARTOJIMĄ
- ✚ VALGYTI DAUGIAU DARŽOVIŲ, VAISIŲ, UOGŲ, ŽALUMYNŲ
- ✚ VALGYTI DAUGIAU VISAGRŪDŽIŲ PRODUKTŲ
- ✚ VALGYTI DAUGIAU ANKŠTINIŲ KULTŪRŲ
- ✚ MAŽINTI GYVŪNINĖS KILMĖS PRODUKTŲ VARTOJIMĄ
- ✚ NENAUDOTI IŠ DALIES HIDRINTŲ IR VISIŠKAI HIDRINTŲ RIEBALŲ
- ✚ NENAUDOTI ŽALIAVŲ SU NEPALANKIAIS SVEIKATAI MAISTO PRIEDAIS
- ✚ TEIKTI PRITAIKYTĄ MAITINIMĄ ALERGIŠKIEMS
- ✚ GAMINTI ŠVIEŽIĄ MAISTĄ
- ✚ SIEKTI PATIEKALŲ SEZONIŠKUMO
- ✚ TEIKTI PIRMENYBĘ „TAUSOJANTIEMS PATIEKALAMS“
- ✚ MALŠINTI TROŠKULĮ GERIAMUOJU VANDENIU
- ✚ LAIKYTI MAISTO SAUGOS IR KOKYBĖS
- ✚ GAMINTI SKANIAI IR PATEIKTI PATRAUKLIAI
- ✚ TAUSOTI MAISTĄ

### Projekto partneriai



**Kauno Grūdai** KAUNO KOLEGIJA

15 METŲ  
KOJA KOJON  
SU POKYČIAIS

KAUNO



KAUNO MIESTO SAVIVALDYBĖS  
VISUOMENĖS SVEIKATOS BIURAS



Inciatyvą palaiko



LIETUVOS RESPUBLIKOS  
SVEIKATOS APSAUGOS  
MINISTERIJA

[www.sveikosmitybosstandartas.lt](http://www.sveikosmitybosstandartas.lt)