

Lapkričio 8–ąją minima Europos sveikos mitybos diena.

Pažymint šią dieną siekiama mokyti vaikus subalansuotos mitybos įpročių.

Europos sveikos mitybos ir maisto dieną siekiama didinti supratimą apie tai, kokį poveikį vaikams gali turėti pagrindiniai geros mitybos principai. Jei vaikai mokosi gaminti maistą, sveikai valgyti ir reguliariai sportuoti, tuomet jie yra linkę tęsti tokią praktiką ir būdami suaugę



Pagrindiniai sveikos mitybos principai:

- 1. Saikingumas.** Net ir būtina maisto medžiaga, jeigu jos vartojama per daug, yra kenksminga sveikatai.
- 2. Įvairumas.** Reikia valgyti kuo įvairesnį maistą, nes tada su maistu organizmas gauna daugiau reikalingų maistinių medžiagų.
- 3. Subalansuotumas.** Mitybos subalansavimas – tai tinkamas baltymų, riebalų, angliavandenių, vitaminų, mineralinių medžiagų santykis.



Siekiant, kad mityba būtų sveika, būtina:

- Valgyti maistingą, įvairų, dažniau augalinės nei gyvūninės kilmės maistą.
- Kelis kartus per dieną valgyti grūdinių produktų, šviežių daržovių ir vaisių (400 g per dieną).
- Mažinti riebalų vartojimą, gyvūninius riebalus, kuriuose yra daug sočiųjų riebalų rūgščių, keisti augaliniais aliejais.
- Rinktis maisto produktus, turinčius mažai cukraus, rečiau vartoti saldžius gėrimus, saldumynus.
- Valgyti nesūrų maistą. Bendras druskos kiekis maiste neturi būti didesnis kaip 5 g. Patariama vartoti joduotą druską.
- Valgyti reguliariai ir gerti pakankamai skysčių, ypač vandens.
- Kasdien aktyviai judėti.