

**RETAI  
IR MAŽAI**

Saldumynai,  
cukrus,  
druska, sviestas.

Fiziškai pasyvi veikla  
(ilgas sedėjimas, televizoriaus  
žiūrėjimas, kompiuteriniai žaidimai)



**SAIKINGAI**

Pienas ir pieno produktai, aliejus,  
riešutai, mėsa, žuvis, kiaušiniai.

Jėgos bei lankstumo treniravimas, aerobinė veikla



**KELIS KARTUS PER DIENĄ**

Duona, grūdai, kruopos, vaisiai, daržovės

Ėjimas, aktyvus laisvalaikis lauke, namų aplinkos tvarkymas



**SVEIKO GYVENIMO BŪDO PASIRINKIMO PIRAMIDĖ**