# Kryžiažodis

## Sveikata ir mityba

1. Ką specialistai rekomenduoją išgerti per dieną bent 2 litrus? (vandens)
2. Kad kiekvieną dieną jaustaisi energingas, reikia gerai ..... . Prateskite žodį. (išsimiegoti)
3. Kas daugiausiai suteikia vitaminą C? (saulė)
4. Kuris patiekalas per dieną yra svarbiausias? (pusryčiai)
5. Palaikyti gerą figūrą ir gerą sveikatą, ką reikią daryti? (sportuoti)
6. Sveikatai mažiau kenktų, jei žmogus mažiau valgytų ..... ..... . Prateskite žodį. (greito maisto)
7. Ko turi daugiausiai pieno produktai? (baltymų)
8. Ką daro žmonės bandydami numesti svorio? Ko jie laikosi? (dietos)
9. Ko nevalgo vegetarai? (mėsos)
10. Kad mityba būtų gera, ji turi būt ..... . Pratesk žodį (subalansuota)
11. Sportuojant susinaikiną daug ..... . Pratesk žodį (kolorijų)
12. Kiek yra pagrindinių mitybos principų? (penki)

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | 9 | | | | | | | |
| | | | | | | | m | | | | | | | |
| | | | | | | | ė | | | | | | | |
| | | | | | | | s | | | | | | | |
| | | | | | | | o | | | 2 | | | | |
| | | | | 4 | p | u | s | r | y | č | i | a | i | |
| | | | | | | | | | | š | | | | |
| | | | | | | | | | 3 | s | a | u | l | ė |
| | | | | | | | | | | i | | | | |
| | | | | | | | | | | m | | | | |
| | | | | | | | 7 | | | i | | | 5 | |
| | | | 11 | | | | b | | | | | | | |
| | | | k | | | 1 | v | a | n | d | e | n | s | |
| | | | o | | | | | l | | | g | | p | |
| 10 | s | u | b | a | l | a | n | s | u | o | t | a | o | |
| | | | o | | | | | y | | | t | | r | |
| | | | r | | | | | m | | | i | | t | |
| 12 | p | e | n | k | i | | | ų | | | | | u | |
| | | | j | | | | | | | | | | o | |
| | | | ų | | | | | | | | | | t | |
| | | | | 6 | g | r | e | i | t | o | _ | m | a | i | s | t | o | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | s | |