

{gallery}20121108{/gallery}

Interviu su VSPS Asta Fabijonavičiūtė

Lapkričio 8-oji paskelbta Europos sveikos mitybos diena. Šią dieną Europos šalyse visuomenė skatinama

Kas susideda sveikos mitybos maiste?

B altymai turi sudaryti 10-15%, angliavandeniai turi sudaryti bent 55-75%, o rieba

Kokį maistą patartumėte vartoti daugiau?

Valgyti daugiau vaisių ir daržovių. T.y. apie 400 g per dieną (neskaitant bulvių).

O ko nepatartumėte vartoti?

Valgyti galima viską, bet saikingai.

Kokios yra pasekmės jei vartojame nesveiką maistą?

Antsvoris ir nutukimas, dėl netinkamos mitybos, skatina kitų lėtinių ligų išsivystymą. Tokių kaip: arterinę

Kokios būtų pasekmės, jei vartotume sveiką maistą?

Mažiau sirgtume, geriau jaustumėmės ir ilgiau gyventume. Svarbu, kad sveikas maistas būtų neužteršta

Ko Jus palinkėtumėte mokyklos bendruomenei?

Vadovautis gyvenime tokiu principu: Gyvenkime ne tam, kad valgytume, o valgykime tam, kad gyventum

Dėkojame už pokalbį.

Luka Juškaitė, Kamilė Smilgytė,
Vilija Jokšaitė, Monika Motuzaitė
„Naujienos kitaip“