

VARDAS

PAVARDĖ

DATA

TEISINGI ATSAKYMAI

MITYBA KARANTINO METU

TESTAS

Karantino metu svarbu laikytis sveikatai palankios mitybos principų. Atsakyk į klausimus ir pasitikrink, kiek teisingų atsakymų surinksi.

01 Kodėl būtina valgyti pusryčius, pietus, vakarienę?

- A) Kad nepersivalgyčiau
- B) Kad mažiau užkandžiaučiau
- C) Visi variantai teisingi

02 Kiek gramų druskos per dieną rekomenduojama suvartoti?

- A) 4 - 5 g
- B) 6 - 7 g
- C) 8 - 9 g

03 Kokie skysčiai papildo organizmo vandens atsargas?

- A) Vanduo
- B) Nesaldintos žolelių arbatos
- C) Visi variantai teisingi

04 Kiek gramų vaisių ir daržovių rekomenduojama suvalgyti per dieną?

- A) bent 200 g
- B) bent 300 g
- C) bent 400 g

05 Ką daryti, jei norisi valgyti saldumynus?

- A) Keisti juos maistingomis alternatyvomis
- B) Jei norisi - valgyti
- C) Saldumynų negalima valgyti visiškai

06 Kodėl reikia valgyti skaidulinių medžiagų turinčio maisto?

- A) Kad žarnyno veikla tinkamai funkcionuotų
- B) Kad padėtų sureguliuoti cukraus kiekį kraujyje
- C) Visi variantai teisingi



TEISINGI ATSAKYMAI

TESTAS

Pasitikrink, kiek teisingų atsakymų surinkai.



01

Kodėl būtina valgyti pusryčius, pietus, vakarienę?

Teisingas atsakymas: **C**

Labai svarbu, kad pietūs ir pusryčiai būtų maistingi.

02

Kiek gramų druskos per dieną galime suvartoti?

Teisingas atsakymas: **A**

Tai - pusė arbatinio šaukštelio

Kiekvieną dieną mažinkite druskos kiekį - po kurio laiko nebesinorės sūraus maisto.



03

Kokie skysčiai papildo organizmo vandens atsargas?

Teisingas atsakymas: **C**

NETINKA: juodoji, žalioji, baltoji, geltonoji arbatos - jos skatina vandens pasišalinimą iš organizmo.

04

Kiek gramų vaisių ir daržovių rekomenduojama suvalgyti per dieną?

Teisingas atsakymas: **C**

Užkandžiams rinkitės vaisius ir daržoves; dažniau valgykite šviežias daržoves.



05

Ką daryti, jei norisi valgyti saldumynus?

Teisingas atsakymas: **A**

Sutrinkite vaisius ir įdėkite į šaldymo kamerą - pasigaminsite ledus.

06

Kodėl reikia valgyti pakankamai skaidulinių medžiagų turinčio maisto?

Teisingas atsakymas: **C**

Skaidulinių medžiagų šaltiniai: daržovės, vaisiai, sėklos, viso grūdo produktai.

