



# LAKTOVEGETARISTI

-Noora, Jemina ja Emmi-



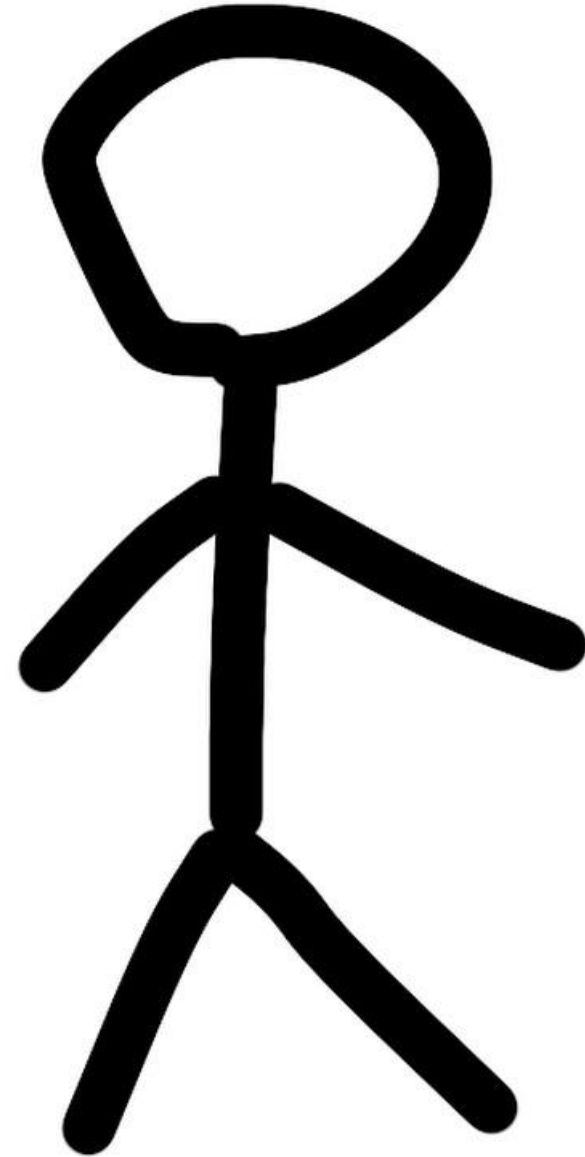
## Miksi ihmiset on laktovegetareja?

Ihmiset eivät ole laktovegetareja minkään ruoka-allergian takia, mutta erillaisia syitä olla laktovegetari on esim: ympäristö vaikutukset, oma terveys, eläinten olot, uskonnolliset ja henkiset syyt.

## Miten vaikuttaa terveyteen?

Saattaa vaikuttaa haitallisesti esim: lapsen kasvuun.

Se on hyväksi sydämen ja keuhkojen terveyteen.





# Ateria esimerkki

- Hyväesimerkki voisi olla vaikka kasvissosekeitto. Siihen ei tule lihaa eikä kananmunaa eikä muuta eläinperäistä ruokaa paitsi jotkut voivat laittaa sitä maitoa.