

PIIM, PIIMATOOTED

KALA, LINNULIHA,  
MUNA, LIHA

LISATAVAD  
TOIDURASVAD

TERAVILJA-  
TOOTED, KARTUL

PUU- JA  
KÖÖGIVILJAD,  
MARJAD

# TOIDUPÜRMIID

SÖÖ IGA PÄEV MIDAGI KÕIGIST VIIEST TOIDUGRUPIST  
JA IGAST TOIDUGRUPIST OMAKORDA ERINEVAID TOITE!

MAGUSAT SÖÖ VÄHEM JA HARVEM!

JOO  
VETT



LIIGU



PUHKA

