

TOIDUPÜRAMIID

MAIUSTUSED, NÄKSID
JA MUUD ORGANISMILE
EBAVAJALIKUD TOIDUD

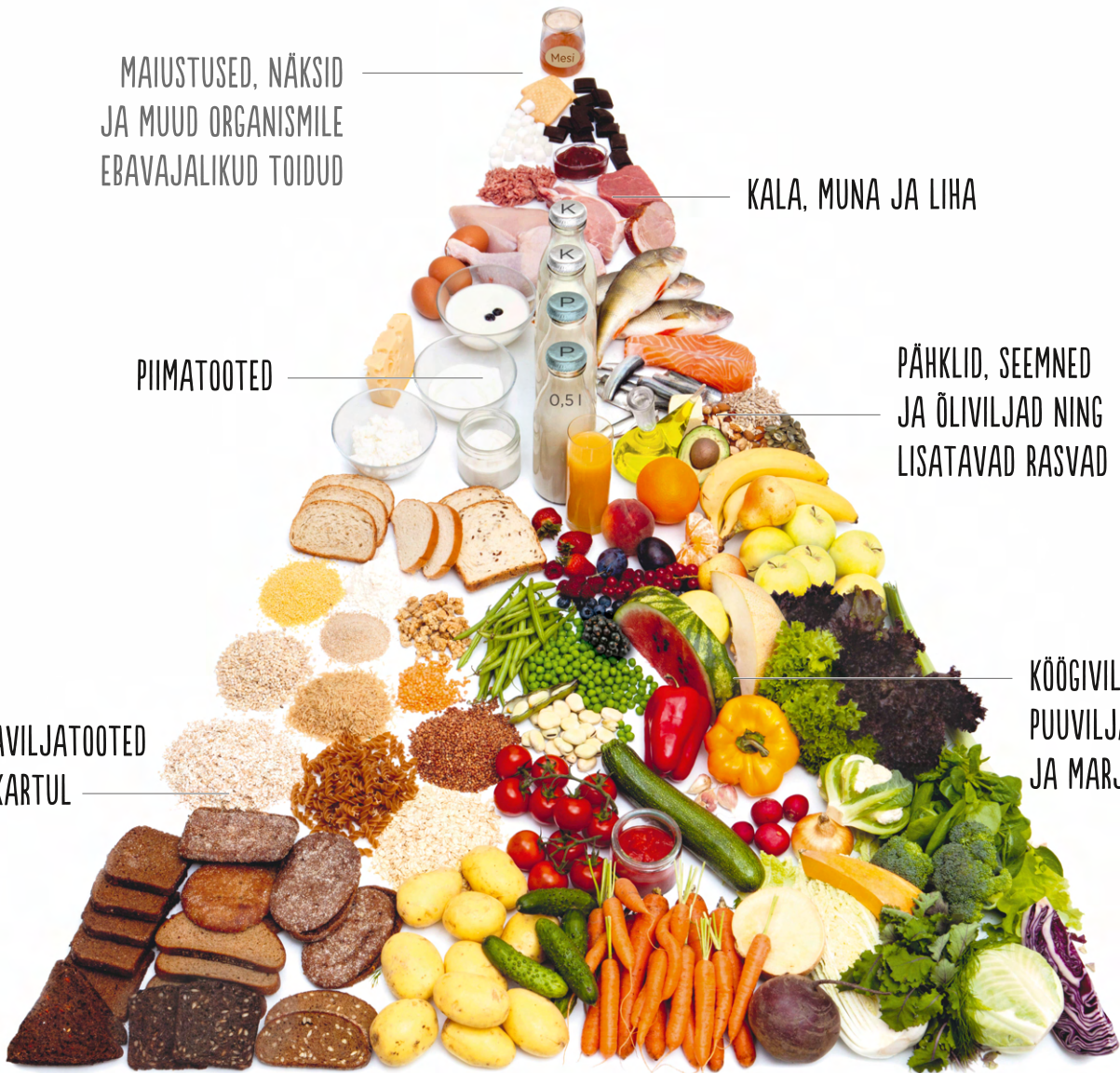
KALA, MUNA JA LIHA

PIIMATOOTED

PÄHKLID, SEEMNED
JA ÕLIVILJAD NING
LISATAVAD RASVAD

TERAVILJATOOTED
JA KARTUL

KÖÖGIVILJAD,
PUUVILJAD
JA MARJAD



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISISELT:



Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!

Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



JOO VETT



OLE KEHALISELT AKTIIVNE



PUHKA