

MAIUSTUSED, NÄKSID
JA MUUD ORGANISMILE
EBAVAJALIKUD TOIDUD

PIIMATOOTED

KALA, MUNA
JA LIHA

PÄHKLID, SEEMNED
JA ÕLIVILJAD NING
LISATAVAD RASVAD

TERAVILJATOOTED
JA KARTUL

KÖÖGIVILJAD,
PUUVILJAD JA
MARJAD

TOIDUPÜRAMIID

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

MAGUSAT SÖÖ VÄHEM JA HARVEM!

JOO
VETT



OLE KEHALISELT
AKTIIVNE



PUHKA

