

TOIDUPÜRAMIID



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISIELT:



Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



JOO VETT



OLE KEHALISELT AKTIIVNE



PUHKA