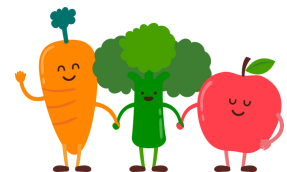
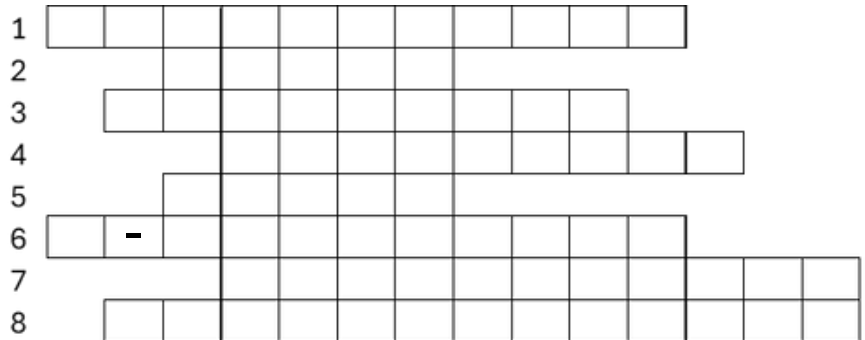


Voimaa ruuasta -ristikko

Gery

1. Säännöllinen ruokailu eli
2. Täysjyväleivässä ja puurossa on paljon tätä ravintoainetta
3. Lihasten rakennusaine, jota saa mm. kalasta ja palkokasveista
4. Ruoka-aineryhmä, joka koostuu vihanneksista, juureksista, sienistä, marjoista ja hedelmistä
5. Öljy, margariini ja pähkinät sisältävät tätä
6. Ravintoaine, jota voi olla tarpeen käyttää valmisteena etenkin pimeinä kuukausina
7. Esimerkki, joka näyttää miten ateria kannattaa koota
8. Ruokavalion koostamisessa apuna oleva kuvio, jossa kasvikset pohjalla ja sattumat huipulla

Tärkeä osa ruokailua:



www.gery.fi

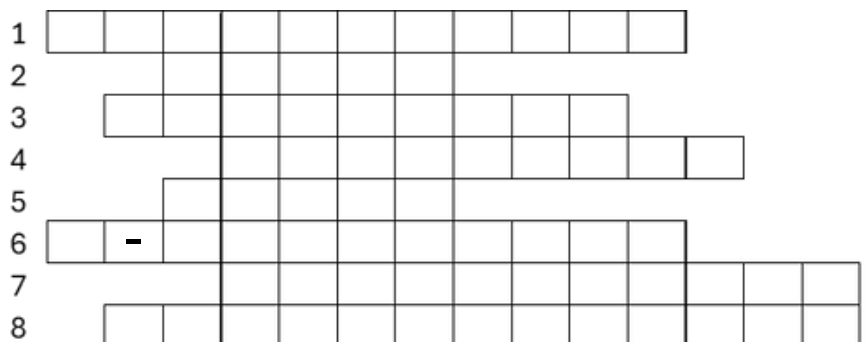
Vastaukset: 1. Ateriatyömi 2. Kuitu 3. Proteiini 4. Kasvikset 5. Rasva 6. D-vitamiini 7. Lautasmalli 8. Ruokakapyyramidi

Voimaa ruuasta -ristikko

Gery

1. Säännöllinen ruokailu eli
2. Täysjyväleivässä ja puurossa on paljon tätä ravintoainetta
3. Lihasten rakennusaine, jota saa mm. kalasta ja palkokasveista
4. Ruoka-aineryhmä, joka koostuu vihanneksista, juureksista, sienistä, marjoista ja hedelmistä
5. Öljy, margariini ja pähkinät sisältävät tätä
6. Ravintoaine, jota voi olla tarpeen käyttää valmisteena etenkin pimeinä kuukausina
7. Esimerkki, joka näyttää miten ateria kannattaa koota
8. Ruokavalion koostamisessa apuna oleva kuvio, jossa kasvikset pohjalla ja sattumat huipulla

Tärkeä osa ruokailua:



www.gery.fi

Vastaukset: 1. Ateriatyömi 2. Kuitu 3. Proteiini 4. Kasvikset 5. Rasva 6. D-vitamiini 7. Lautasmalli 8. Ruokakapyyramidi