

Syö viittä väriä päivässä,

saat monipuolisesti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua sekä muita kasvikunnan hyviä aineita!

Kasviksia suositellaan nautittavaksi päivittäin noin puoli kiloa päivässä eli 5-6 kourallista. Kasvikset sisältävät tehoaineita vaihtelevasti, minkä vuoksi erivärisiä kasviksia tulisi nauttia monipuolisesti. Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset, hedelmät ja marjat.

Merkitse taulukkoon, minkä värisen kasviksen söit
- kerää viisi väriä päivässä!

	punainen	sininen ja violetti	vaalea ja ruskea	oranssi ja keltainen	vihreä
Maanantai					
Tiistai					
Keskiviikko					
Torstai					
Perjantai					
Lauantai					
Sunnuntai					

