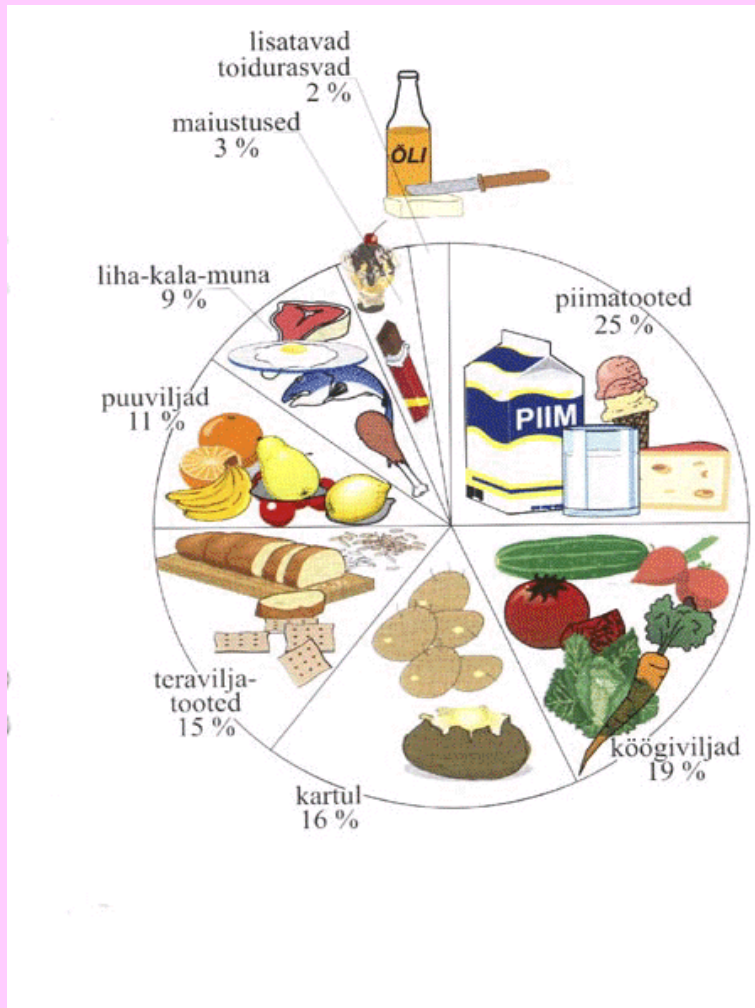


# TERVISLIK TOITUMINE



Toiduringi alusel peavad toidukogusest moodustama:

25% piimatooted,  
19% köögiviljad,  
16% kartul,  
15% teraviljatooted,  
11% puuviljad,  
9% liha, kala ja munad,  
3% suhkur, maiustused  
2% lisatavad toidurasvad

# Tärkliserikkad toiduained



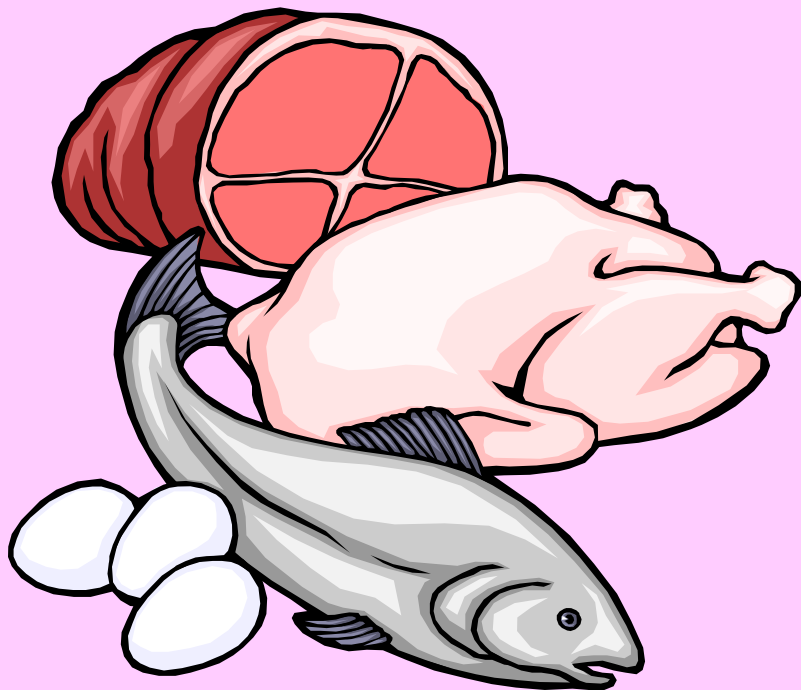
- leib, sepik, sai
- kartul
- tangained
- makaronitooted
- teraviljahelbed, müsli

# Aedviljad



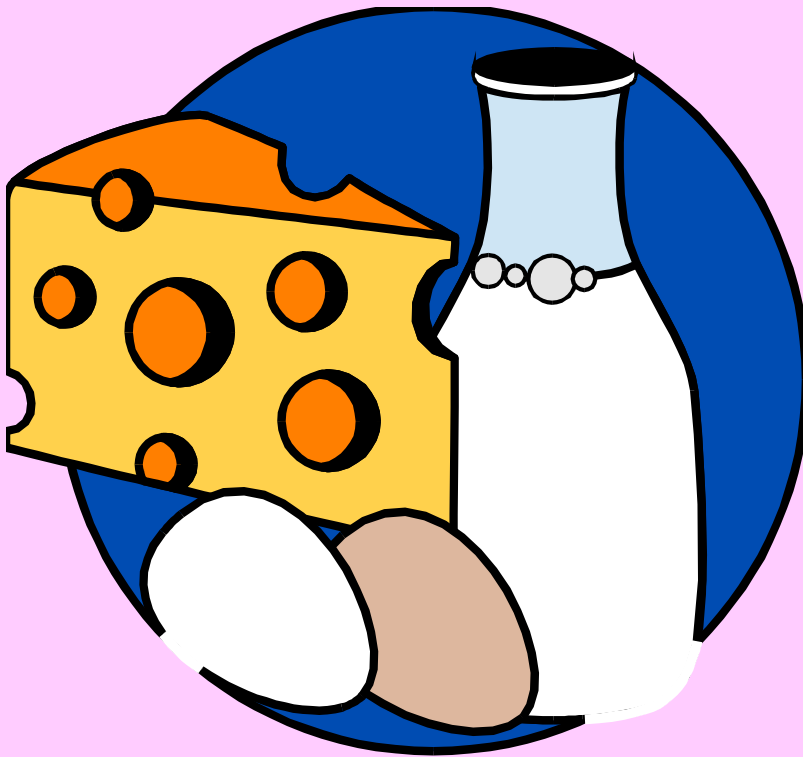
- Köögivilid: porgand, kaalikas, kapsas, peet jt.
- Salatiköögivilid: uba, hernes, tomat, kurk, redis, paprika, maitseroheline jt.
- Puuviljad: õun, pirn, ploom, kirss, apelsin jt.
- Marjad: sõstrad, tikrid, maasikad, vaarikad jt.

# Liha, kala ja teised valgurikkad toiduained



- sea-, veise- ja lambaliha
- linnuliha
- kala ja kalatooted
- vorst, sink
- munad
- kaunviljad

# Piimatooted



- piim,
- hapupiim,
- jogurt,
- pett,
- keefir
- kohupiim
- juust

Kersti Lepik, Loo Keskkool

# Suhkur, maiustused



- koogid
- kommid
- magusad joogid
- mesi
- šokolaad

# Toidurasvad



- toiduõlid
- või
- margariin
- rasvane liha
- friikartulid
- krõpsud

Kersti Lepik, Loo Keskkool

# NÕUANDEID TERVISLIKUKS TOITUMISEKS



Nautige toitu, mida sööte.

Toituge mitmekülgset.

Toit peab sisaldama palju  
tähtsust ja kiudaineid.

Ärge sööge palju rasvast  
toitu.

Ärge maiustage liiga tihti.

Toit peab sisaldama piisavalt  
vitamiine ja  
mineraalaineid.

Soolaga ei tohi liialdada.

Kersti Lepik, Loo Keskkool