

NÄMMA KÖÖGIVILI



EUROOPA ÜHENDUSE JA EESTI
ABIGA RAHASTATUD KAMPAANIA



Toitumisteadlaste soovitusel peaks meie igapäevane menüü sisaldama kindlasti vähemalt viis portsjonit erinevaid puu- ja köögivilju. Üks portsjon on umbes 100 grammi ehk peotäis puu- ja köögivilju ning marju või klaasitäis mahla. Ükskõik, kas sööd neid hommikulauas, lõunaprae lisandina, päeva jooksul ampsatud vahepalana või puuviljamaiusena.

Tähtis on, et Sa neid ei unustaks!

Miks puu- ja köögiviljad? Aga selleks, et püsida terve ja ennetada haigusi, olla tegus ja õnnelik! Neis on palju vitamiine, mineraalaineid, kiudaineid, vett ja fütotoitaineid, mida organism vajab. Organism omastab neid puu- ja köögiviljadest hästi, olgu need siis värsked, hautatud-küpsetatud või kuivatatud. Oluline on jälgida sedagi, et menüüsse kuuluvad puu- ja köögiviljad varieeruksid, sest eri värvi viljad sisaldavad erinevaid toitaineid.

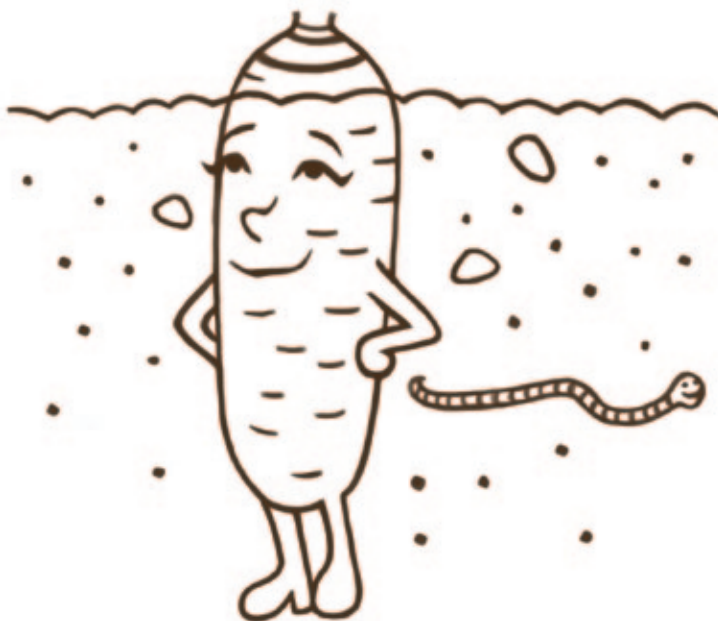
KASUTATUD KIRJANDUS: Tervise Arengu Instituut

TEOSTUS: Kiige RB

PILDID JOONISTAS: Olivia Lipartia

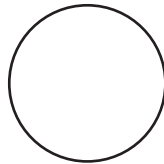
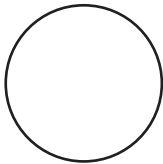
KUS KASVAVAD JUURVILJAD?

Porgandipreili Pille kasvab maa sees.
Siis paistab maa seest ainult tema „pats“.
Joonista porgandipreili Pillele juuksed. Värv!



PAREM JA VASAK

Kumb köögivili on punane – kas kapsas või peet?
Kumb kasvab paremal peenral, kumb vasakul?
Märgi palli sisse P (parem) või V (vasak). Värv!



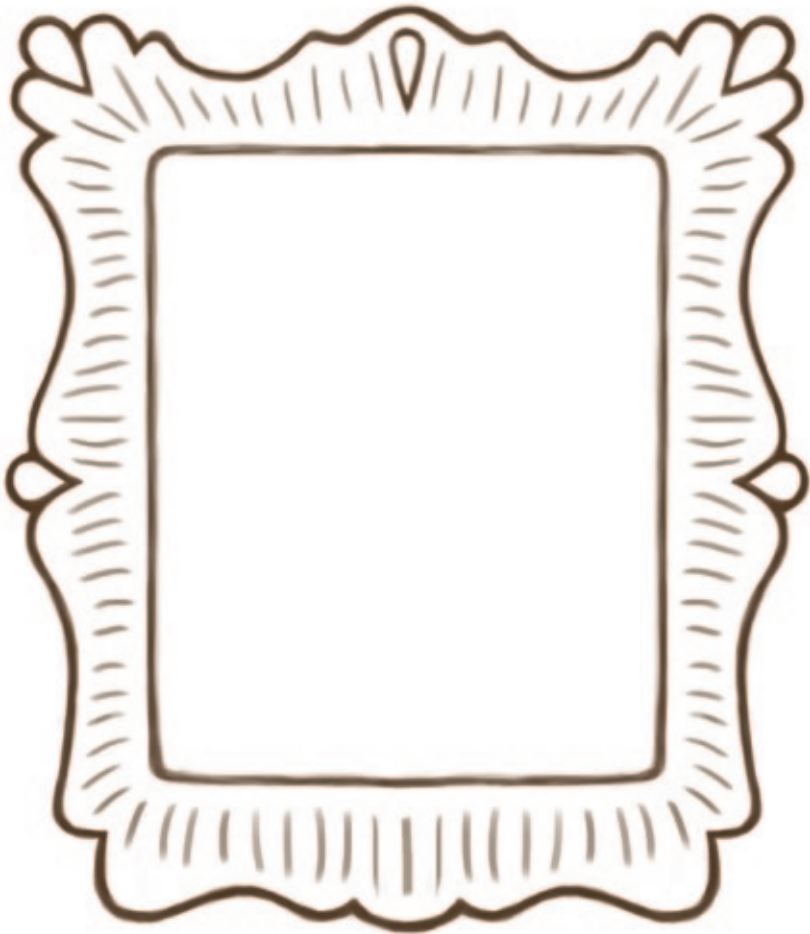
HULK

Leia hulgad ja tõmba neile joon ümber. Värvige kõige suurem hulk.



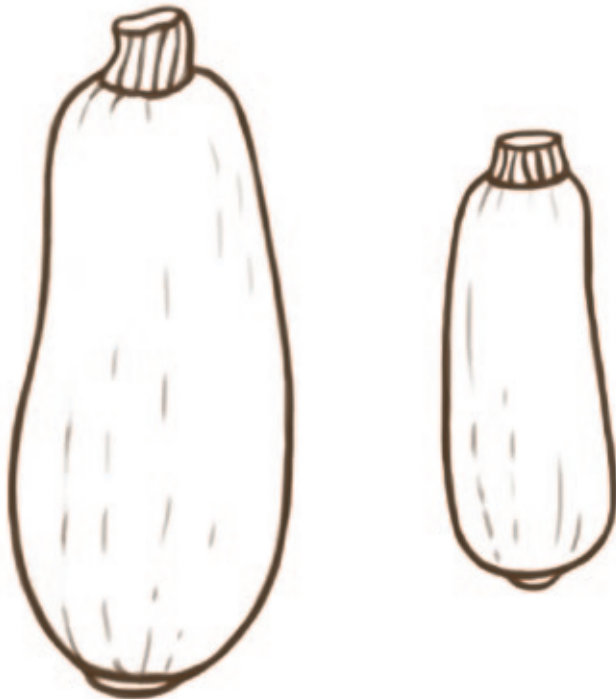
FANTAASIA

Joonista pildiraami sisse enda portree, aga kujutle, missugune oleks sinu soeng, kui sa oleksid kapsas.



SUURUSED

Värvi suur suvikõrvits roheliseks ja väike kollaseks.



ARVUTA JA VÄRVI!

Mitut sibulat sa näed?



Mitu peeti hüppasid keedupotti?



MIS EI SOBI?

Kriipsuta maha, mis ei sobi ritta.

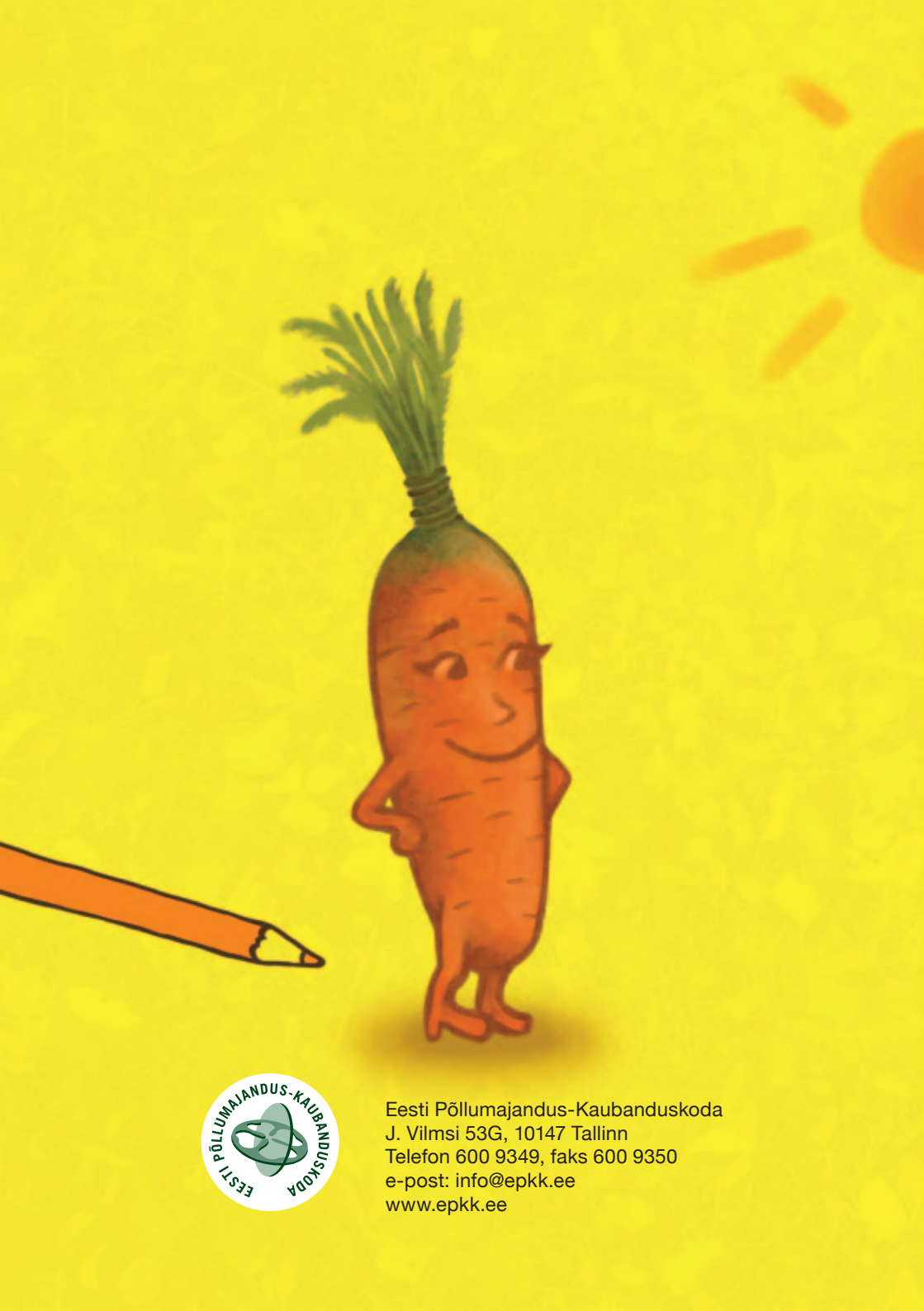


KESKEL JA ÄÄREL

Värvi laua keskel asetsev pott punaseks ja äärel asetsev pott siniseks.
Mis sa arvad, milline maitsev söök potis valmib?
Leia puuduvad tähed.

___ H ___ P ___ J ___ T ___ I ___





Eesti Põllumajandus-Kaubanduskoda
J. Vilmsi 53G, 10147 Tallinn
Telefon 600 9349, faks 600 9350
e-post: info@epkk.ee
www.epkk.ee