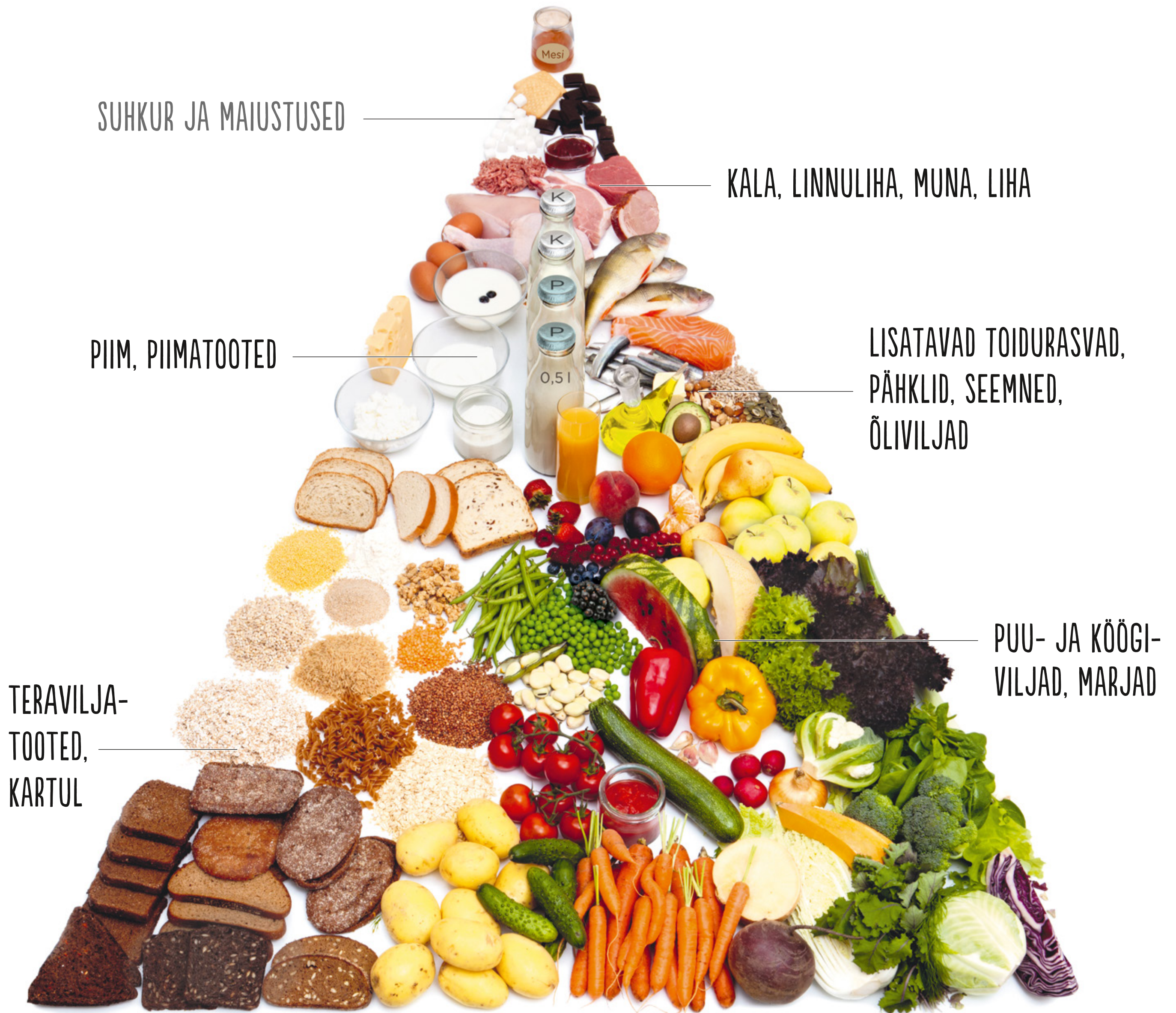


TOIDUPÜRAMIID



Nädala näitlikud toidukogused 2000 kcal energiavajaduse korral

TOITU MITMEKESISELT: ✓ Söö iga päev midagi viiest põhitoidugrupist!
✓ Varieeri toite toidugruppide sees!

PEA MEELES!



JOO VETT



PUHKA



Tervise Arengu Instituut
National Institute for Health Development

toitumine.ee