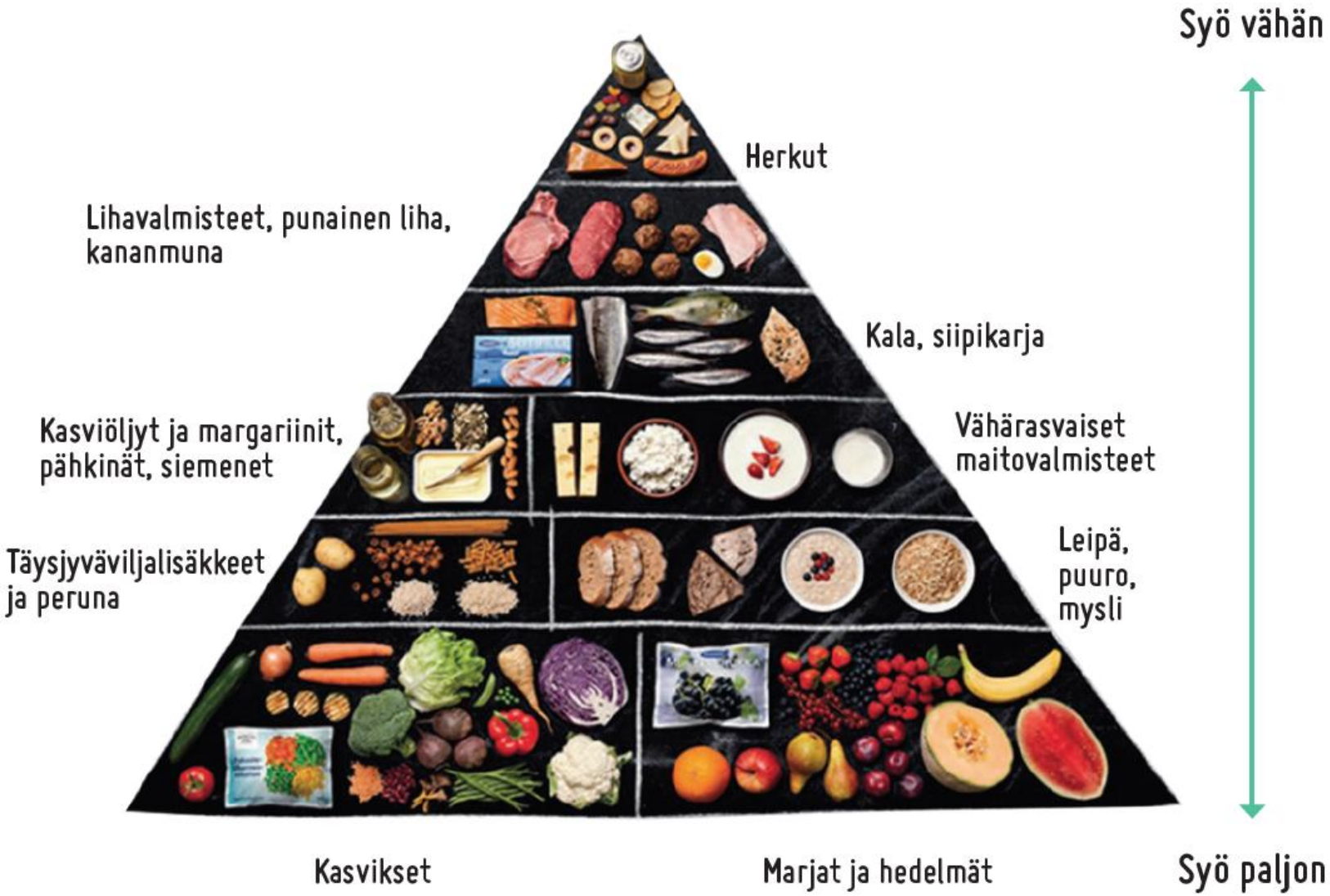
RUOKAVALINNAT - MONIPUOLISTA



Tämä on ruokakolmio.

Ruokakolmion alaosassa ovat ne ruuat, joita on hyvä syödä usein ja paljon.

Ruokakolmion yläosassa ovat ne ruuat, joita kannattaa syödä harkiten ja vähän.

Lähde: Kuluttajaliiton Syö hyvää -hanke, syohyvaa.fi.

muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Elä unoha EVVÄITÄ
psmuisti.fi