

LAPSE PUU - JA KÖÖGIVILJADE SÖÖMISE 7 PÄEVA PÄEVIK



**“Kas teadsid, et iga laps
peaks päevas sööma
5 peotäit puu- ja köögivilju?”**

Aga mitu peotäit sinul kokku tuleb?
Hakka päevikut pidama, siis saad teada!

"Iga päev tuleks süüa vähemalt kaks peotäit puu- ja kolm peotäit köögivilju. Muidugi võid süüa ka rohkem, aga üheksast peotäiest on kindlasti küll."



"Arvesse lähevad nii värskelt nositud kui ka toidu sisse pandud puu- ja köögiviljad ning marjad."

"Ja külmutatud viljad ka!"



“Aga kartulid selles arvestuses puu- ja köögiviljade hulka ei lähe, kuna kartul kuulub toidupüramiidi esimesele korrusele koos leiva ja teiste tärklikerikaste teraviljatoodetega”.



“Kui jood klaasi mahla, saad selle eest päevikusse kirja panna ühe peotäie ühe päeva kohta.”



“Ka üks supilusikatäis kuivatatud puuvilju ja marju annab päeviku jaoks ühe peotäie. Aga värsked viljad-marjad on ikkagi paremad.”



KUIDAS PÄEVIKUT TÄITA?

Iga kord, kui oled süüsnud peotäie puu- või köögi-
vilju, joonista tabeli esimesse lahtrisse süüdnud vili
ja värvi ära. Teise lahtrisse kirjuta vilja nimi ja kol-
mandasse pane hinne (1–5), kuidas vili maitses.
Mida maitsvam, seda suurem hinne kirjuta.

Vilju on hästi palju ja erinevaid.
Tõmba ring ümber nendele viljadele, mida
sõid. Kui mõni vili pildilt puudub, joonista
see juurde.

Mida rohkem ringe tuleb, seda parem sinu
tervisele.







Mitmele erinevale viljale nädala jooksul ringi ümber joonistasid?

Mitmel päeval söid vähemalt **VIIS** peotäit puu- või köögivilju?

Mitmel päeval viis peotäit kokku ei tulnud?





**MILLISED VILJAD OLID
KÕIGE MAITSVAMAD?**

Võrdle sõpradega, kes ja kui mitmel päeval
vähemalt viis vilja söi. Aga kes söi kõige
rohkem erinevaid vilju?



**"KES KÕIGE ROHKEM
VILJU SÕI, SAAB
KÕIGE PIKEMA PAI!"**

