

Nimi:

Tervislik toitumine

1. Tuleta meelde, mida sa eile sõid. Täida tabel.

Toiduained	Päevane soovituslik kogus	Minu kogus eile
Rukkileib	4 viilu	
Kartul	1 kartulit	
Puder, makaronid	3 portsjonit	
Köögilviljad, seened	4 peotäit	
Puuviljad, marjad	2 peotäit	
Lihatooded	1 tükki või viilu	
Kalatooded	1 tükki	
Muna	0,5 muna	

Töölehel kasutatud kirjandus:

Tervise Arengu Instituut Päevane portsjonite arv. (veebiaadressi külastamine: 13.04.2020)

<https://toitumine.ee/kuidas-tervislikult-toituda/toidusoovitused/paevane-portsjonite-arv>

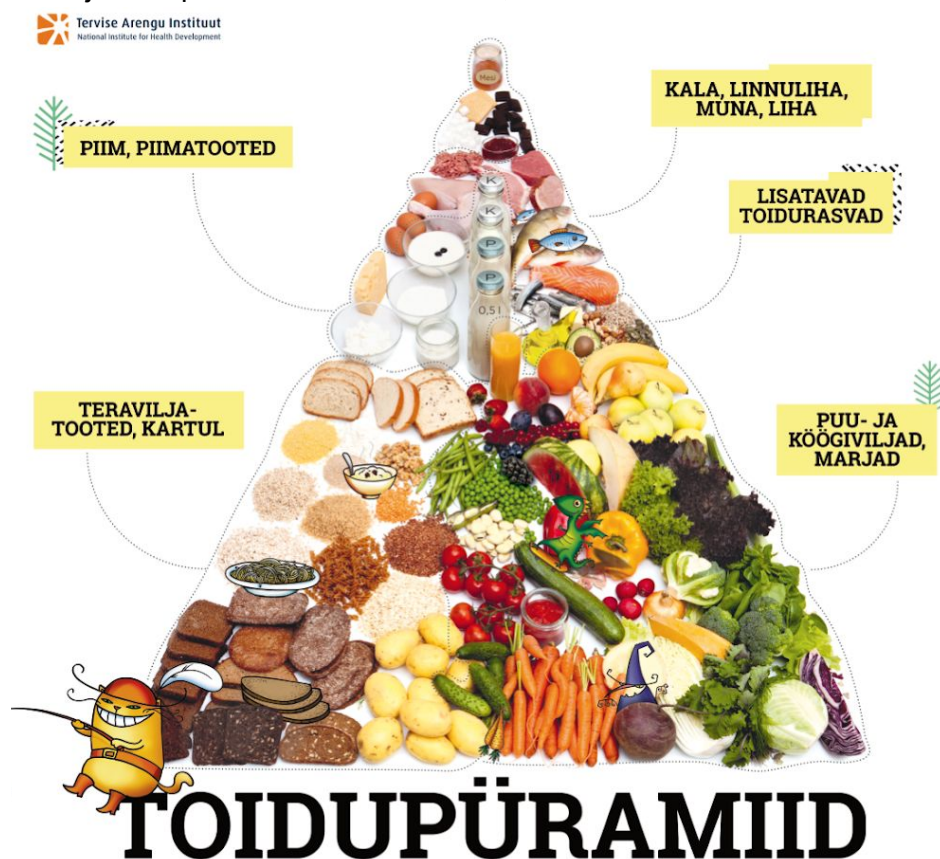
Piimatooted	3 klaasi	
Pähklid, seemned	2 supilusikat	
Maiustused, karastusjogid	2 kommi või 1 klaas karastusjooki	
Vesi, mineraalvesi, taimetee	4 klaasi	

2. Kas sõid midagi veel peale tabelis olevate toitude? Mida?

.....

.....

3. Näita tabelit ja toidupüramiidi emale või isale, kes sinu kodus toitu teeb.



Töölehel kasutatud pildid:

Tervise Arengu Instituut Toidupüramiid (veebiaadressi külastamine: 01.04.2020)

https://intra.tai.ee/images/prints/documents/158212509855_A2_laste_pyramiid_loplik_preview_EST.png