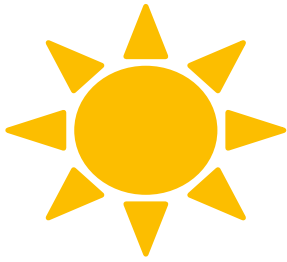




Terveellinen ravitsemus 1 - 6v
Healthy nutrition for 1 to 6-years -old

www.eksote.fi

Säännöllinen ateriarytmi

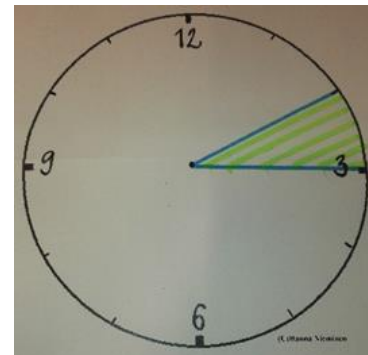
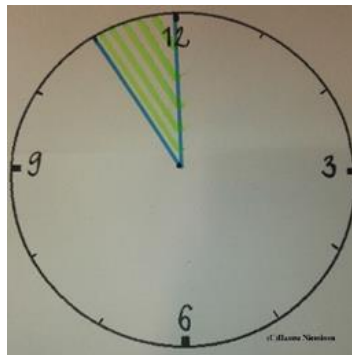
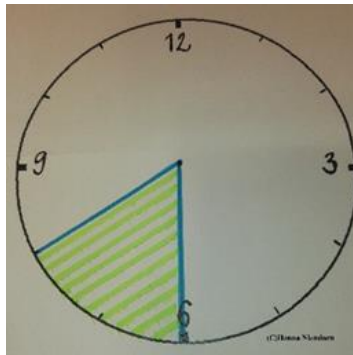


Unta, leikkiä ja ulkoilua
aterioiden välissä!

Aamupala
Breakfast

Lounas
Lunch

Välipala
Snack time



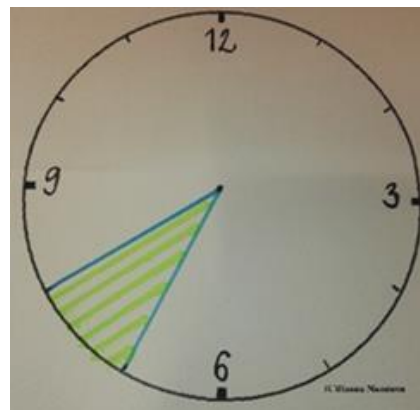
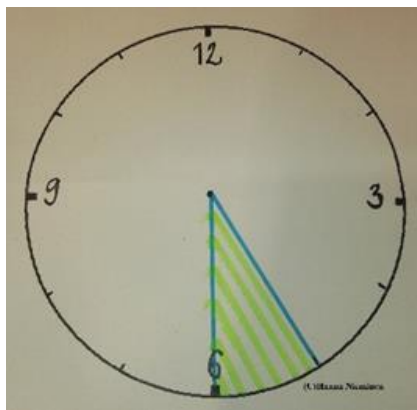
Regular meal rhythm

Sleeping, playing and
being outdoors between meals!



Päivällinen
Dinner

Iltapala
Evening snack



Aamupala / Breakfast



Esimerkki aamupalasta
A breakfast example

+ Hampaiden
harjaus aamulla
Brushing teeth
in the morning



Xylitolia jokaisen aterian jälkeen –
purukumi, xylitol-pastilli

Xylitol after every meal –
bubblegum, xylitol-pastille



D-vitamiini tippoina alle 2-vuotiaalle!
Vitamin D-drops for under 2-year-olds!

5 tippaa päivässä = 10 mikrogrammaa
5 drops per day = 10 microgrammes

D-vitamiini tabletteina 2-6- vuotiaalle!
Vitamin D – tablets for 2 to 6-year-olds!

7,5 mikrogrammaa / 7,5 microgrammes

Lounas / Lunch



Esimerkki lounaasta.
An example for lunch.

Keittoa, täysjyväleipää ja lasillinen
rasvatonta maitoa.

Soup, wholegrain bread and a glass of
fat-free milk.

Välipala / Snack

Esimerkkejä välipalasta.
Examples of snacks.



Päivällinen / Dinner



Esimerkki päivällisestä.
A dinner example.

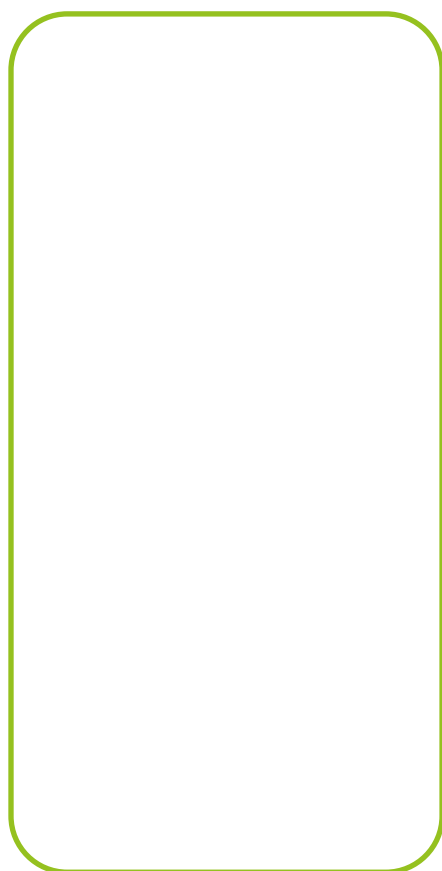
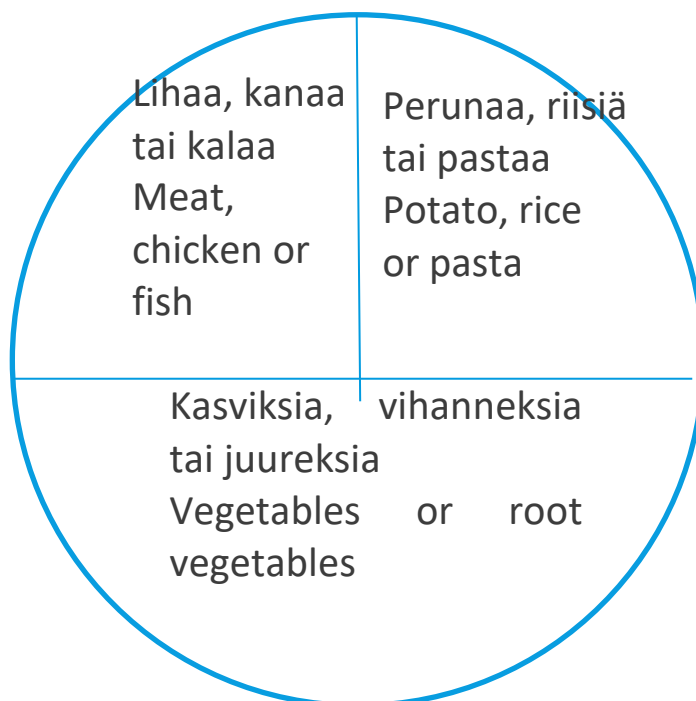
Lohta, perunaa, kasviksia ja lasi
rasvatonta maitoa.
Salmon, potato, vegetables and a
glass of fat-free milk.

Iltapala / Evening snack

+ hampaiden harjaus illalla /
brushing teeth in the evening



Lautasmalli / Food plate model



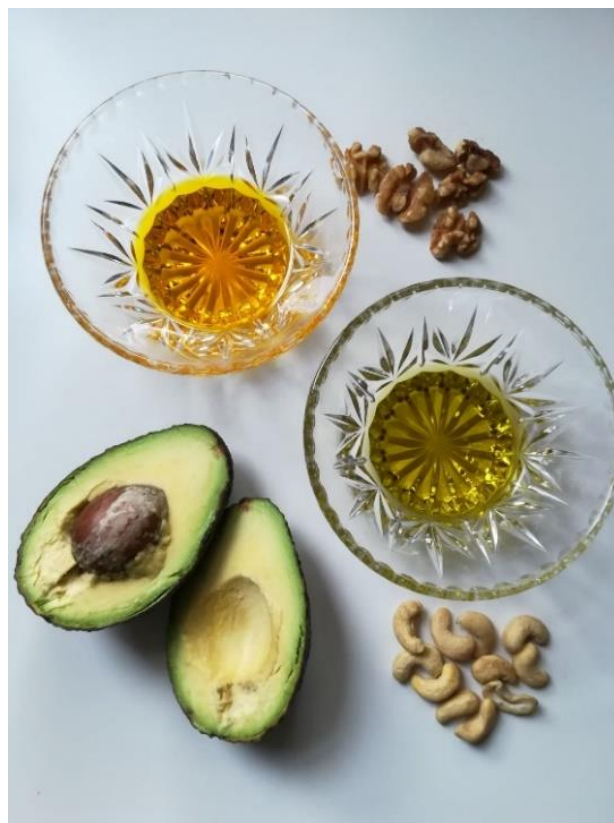
Hyvät, tyydyttymättömät rasvat /

Good, unsaturated fats

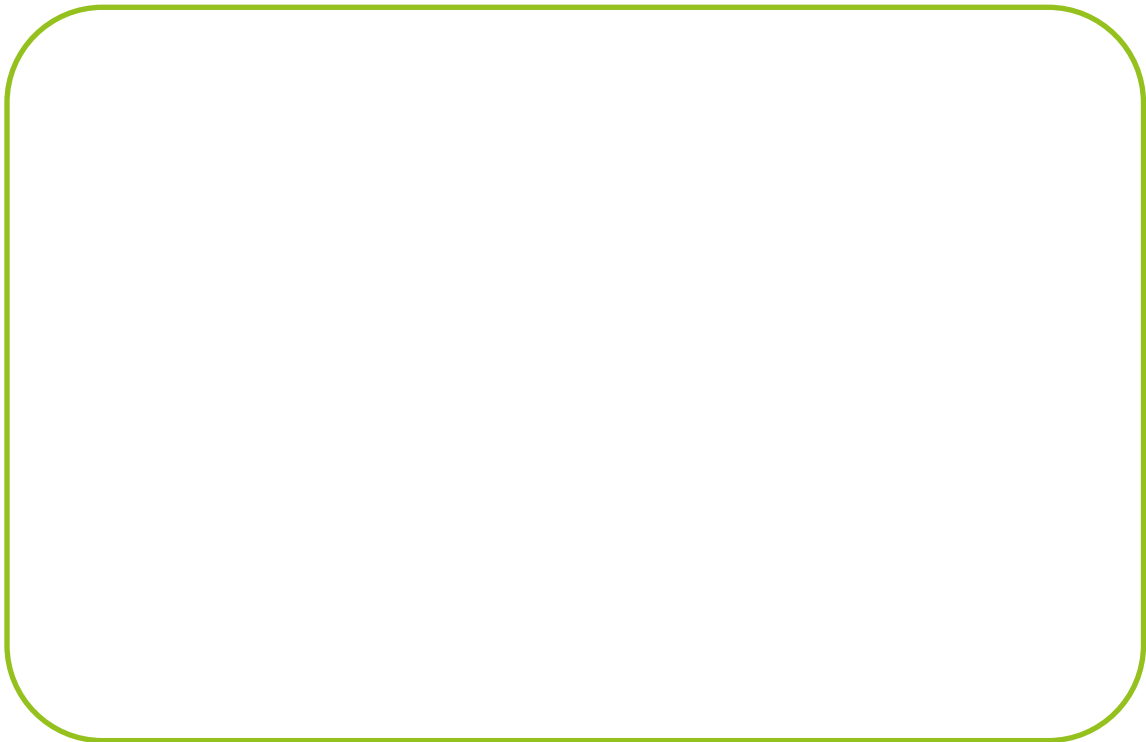


Kala
Fish

Öljyt, pähkinät & avokado
Oils, nuts & avocado



Käytä mielikuvitustasi!
Use your imagination!



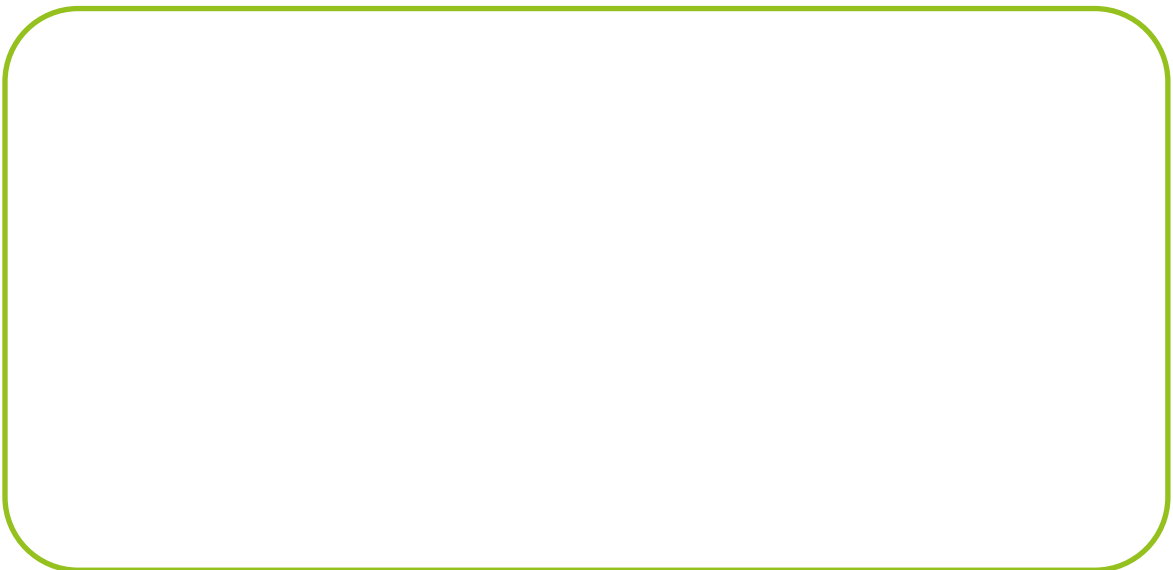
Yhdessä syöminen on tärkeää ja kivaa!

Eating together is important and fun!

*Ole hyvä!
Here you
are!*



*Kiitos!
Thank
you!*



Juomat / Drinks

3 lasillista rasvatonta maitoa päivässä.
3 glasses of fat-free milk per day.
+ janojuomana vettä / water the best thirst quencher



Sokeripitoiset juomat –
ei suositella!

Sugar-containing drinks –
not recommended!





eksote

Ota yhteyttä!

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystyöry (Eksote)

Vaihde 05 352 000

Faksi 05 352 7800

Valto Käkelän katu 3

53130 Lappeenranta

kirjaamo@eksote.fi

etunimi.sukunimi@eksote.fi

www.eksote.fi