

Katso viikon kasvissaldosi!

TEHTÄVÄ: Kerää tähän taulukkoon viikon ajan kaikki vihannes-, juures-, hedelmä- ja marja-annokset, jotka syöt päivän eri aterioilla. Laske sitten lopuksi kuinka kävi. Yksi annos kasviksia on yhden oman kourallisesi verran. Laske mukaan myös lämpimissä ruuissa olevat kasvikset.

Tänään söin	maanantai	tiistai	keskiviikko	torstai	perjantai	lauantai	sunnuntai
aamupalalla							
lounaalla							
välipalalla							
päivällisellä							
iltapalalla							
napostelin							
Yhteensä/pv							

alle **3**
annosta / pv



4-5
annosta / pv



yli **6**
annosta / pv



Kasviksia tulisi nauttia päivittäin vähintään kuusi annosta eli puoli kiloa. Jos et yltänyt tähän, tee myönteinen päätös terveytesi puolesta jo tänään ja siitä pienin askelin eteenpäin.

Kasvikset = vihannekset + juurekset + hedelmät + marjat + sienet



www.kotimaisetkasvikset.fi



www.terveyttakasviksilla.fi