

# Kunnon välipala = kasvikset + vilja (+ maito tai liha)

## Kokoa mieleisesi välipala

- **kasvisryhmästä** niin monta kuin haluat
- **viljaryhmästä** yksi tai kaksi
- **maito- ja liharyhmästä** tarvittaessa täydennystä

**Valitse** erilaisia yhdistelmiä tilanteen mukaan. Sopivan kokoisella välipalalla jaksat pääaterralta toiselle.

## Yhdistele vaikka näin:

### Koulussa



### Kotona



### Matkassa mukana



► Muista, että paras janojuoma on vesi.

**TERVEYTTÄ  
KASVIKSILLA**

www.terveyttakasviksilla.fi

Kotimaiset Kasvikset ry  
Suomen Sydänliitto  
Syöpäjärjestöt  
Suomen Hammaslääkäriliitto  
Suomen Terveydenhoitajaliitto

Puoli kiloa päivässä  
on kuusi kourallista



- **KASVIKSET** eli vihanekset, juurekset, marjat ja hedelmät runsaasti ja vaihtelevasti
- tuoreina tai kypsennettyinä

- **LEIVÄT, LESEET, MYSLIT, MUROT** runsaskuituisina, vähäsuolaisina ja vähäsokerisina
- leivän päälle kasvimargariinia

- **MAITO, VIILI, RAHKA, JOGURTTI, JUUSTO** rasvattomana tai vähärasvaisena ja vähäsokerisena
- **LIHALEIKKELEET** vähärasvaisina ja vähäsuolaisina