

Ateriavärikartta

Väritä kukat samanvärisiksi kuin syömäsi ruuat. Jos söit esimerkiksi aamiaiseksi mansikkajogurttia ja banaanin, väritä yksi ympyrä punaiseksi ja toinen keltaiseksi. Huomioi kaikki syömäsi eriväriset vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät.

Aamupala



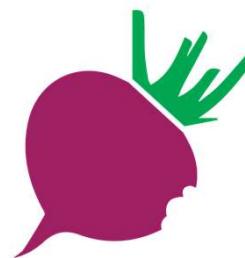
Välipala

Iltapala

Lounas



Päivällinen



MAISTUVA KÖULU