

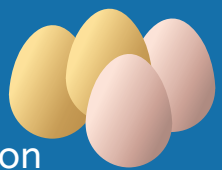
RUOKAPYRAMIDI

Mikä ruokapyramidi?



Ruokapyramidi on 6 portainen kaavio siitä, kuinka paljon tulisi nauttia eri ruoka-aineita päivän aikana. Pyramidin alimmissa kerroksissa ovat ne ruoat, jotka muodostavat ruokavalion perustan.

Ravinto



Ruokapyramidissa ravinto on jaettu eri ryhmiin: hedelmät ja vihannekset; viljatuotteet; maitotuotteet; liha, kala, kananmunat; rasvat, öljyt ja sokerit.

Tarkoitus



Ruokapyramidin tarkoituksena on näyttää ruoka-aineiden oikeat suhteet.

Pyydä apua



Jos tarvitset apua tasapainoisen ruokavalion koostamisessa, pyydä apua terveydenhoitajalta tai ravintoterapeutilta.