

JUHEND TOIDUPÜRAMIIDI TÖÖLEHTEDE KASUTAMISEKS

Töölehed on koostatud väljakutse "Lapsed mänguliselt sööma" raames ning välja töötatud koostöös toitumisterapeutidega. Töölehtes kasutatud näidis toidupüramiid on töötatud välja Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni pool ning kasutatud nende loal. Täpsemalt saad toidupüramiidist lugeda **SIIT**.

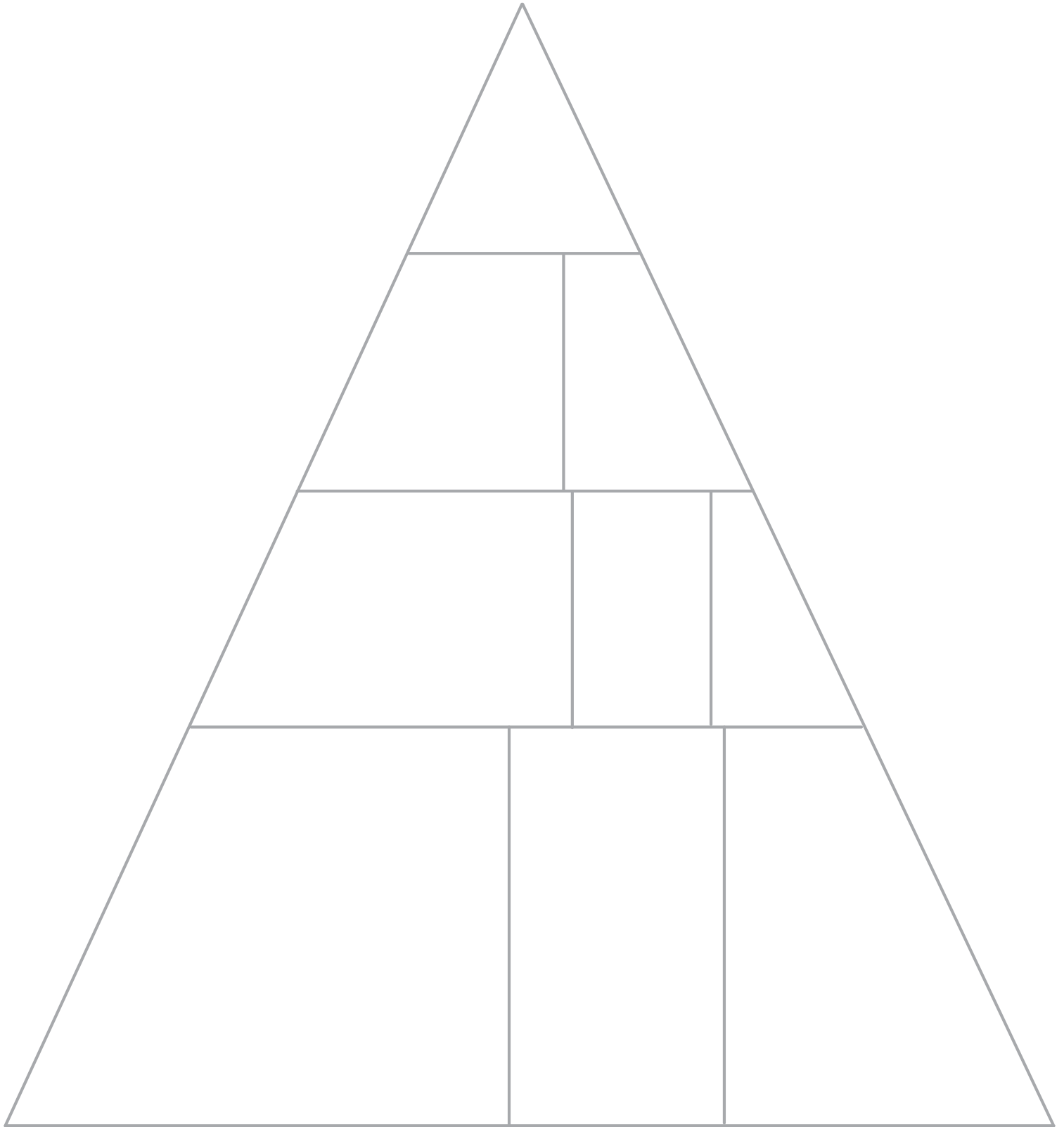
Neid töölehti on hea teha üheskoos perega või lasteaias, et saaksite toitumise teemadel koos lapsega arutleda.

1. Prindi lehed välja, toidupiltidega leht prindi välja kahes eksemplaris.
2. Lõika toidupildid koos lapsega välja.
3. Tehke koos lapsega toidupüramiid vastavalt sellele, missugune teie pere toidulaud praegu peamiselt välja näeb.
4. Tehke koos lapsega toidupüramiid vastavalt näidisele.
5. Võrrelge neid püramiide ja arutage koos lapsega
6. Kui mingisugust toiduainet ei ole piltide seas, siis saab selle ise joonistada (selleks on jäetud mõned tühjad ringid) või lõigata pildid välja vanadest ajakirjadest.

Toredat toidumaailma avastamist!

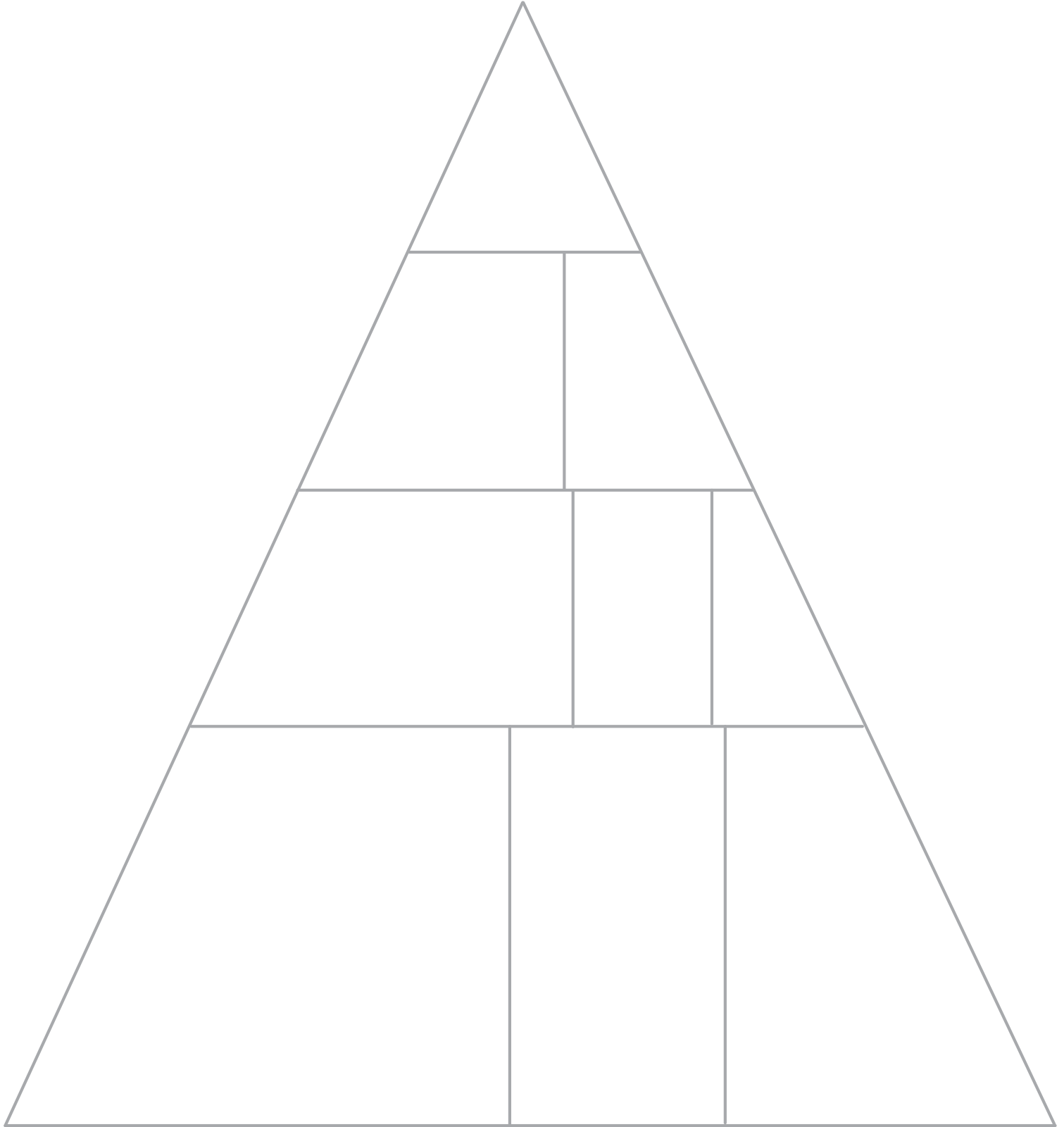


TEE KOOS PEREGA. MISSUGUNE ON SINU PERE TOIDULAUD HETKEL?
LÕIKA TOIDUAINED VÄLJA NING PAIGUTA PÜRAMIIDILE.



Materjal on ainult isiklikuks tarbeks või õppetegevustes kasutamiseks.

TEE KOOS PEREGA. TEE TOIDUPÜRAMIID VASTAVALT NÄIDISELE.



TARK REBANE

Materjal on ainult isiklikuks tarbeks või õppetegevustes kasutamiseks.

EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIATSIOONI* POOLT SOOVITATUD TOIDUPÜRAMIID.

*kasutatud Eesti Toitumisteraapia Assotsiatsiooni loal



ETTA
EESTI TOITUMISTERAAPIA ASSOTSIATSIOON



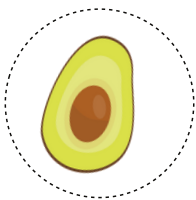
TARK REBANE

LÕIKA PILDID VÄLJA JA ASETA PÜRAMIIDILE

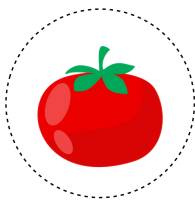
BROKOLI



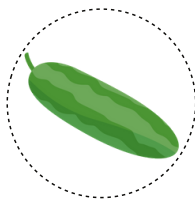
AVOKAADO



TOMAT



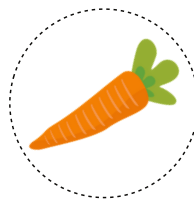
KURK



SALAT



PORGAND



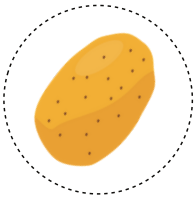
PAPRIKA



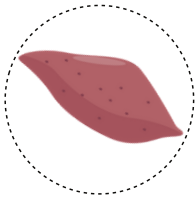
LILLKAPSAS



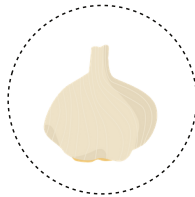
KARTUL



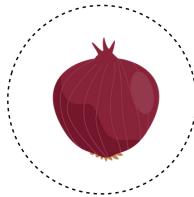
BATAAT



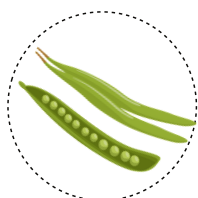
KÜÜSLAUK



SIBUL



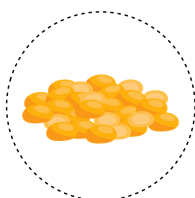
HERNED/UBA



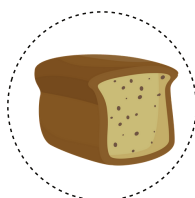
MAITSETAIMED



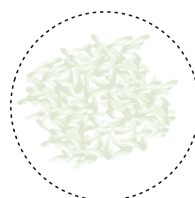
LÄÄTSED



SEPIK/LEIB



RIIS



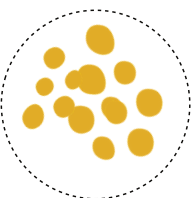
MAKARONID



PÄHKLID



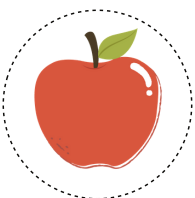
SEEMNED



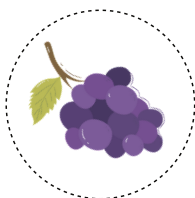
OLIIVIÕLI



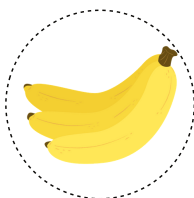
ÕUN



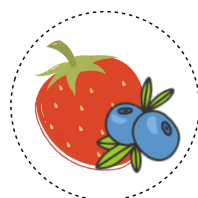
VIINAMARJAD



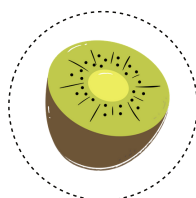
BANAAN



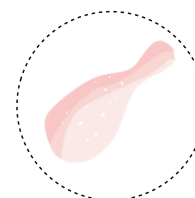
MARJAD



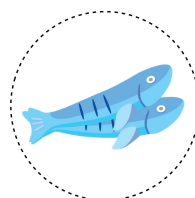
KIIVI



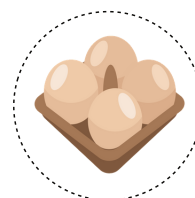
KANA



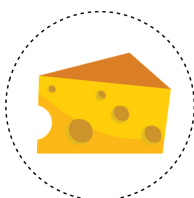
KALA



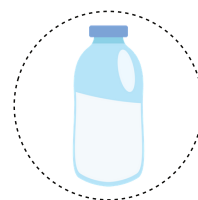
MUNA



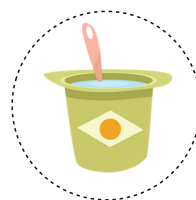
JUUST



PIIM



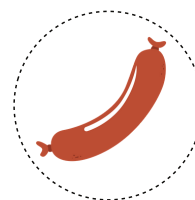
JOGURT



PUNANE LIHA



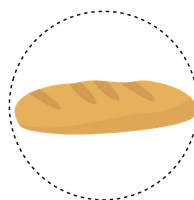
VORST



MAIUSTUSED



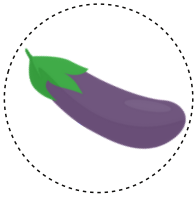
SAI



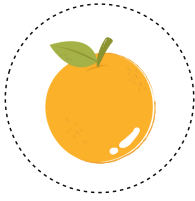
Materjal on ainult isiklikuks tarbeks või õppetegevustes kasutamiseks.

LÕIKA PILDID VÄLJA JA ASETA PÜRAMIIDILE

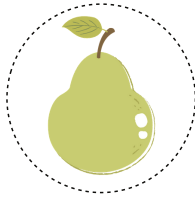
BAKLAŽAAN



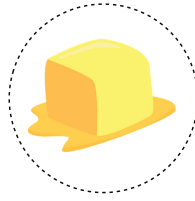
APELSIN



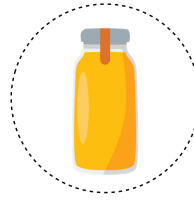
PIRN



VÕI



MAHL



KETŠUP

