

## Vad har du ätit idag? Mitä olet syönyt tänään?

Tomat Tomaatti	Äppel Omena	Flingor Muroja	Banan Banaani	Pasta Pasta	Fisk Kala
Ost Juusto	Kikärt kikherne	Kyckling Kana	Gurka Kurkku	Kål Kaali	Sallad Salaatti
Kalkon Kalkkuna	Bröd Leipä	Blåbär Mustikka	Kvarg Rahka	Nötter Pähkinät	Morot Porkkana
Päron Päärynä	Paprika Paprika	Vitlök Valkosipuli	Ris Riisi	Kött Liha	Broccoli Parsakaali
Gröt Puuro	Grynost Raejuusto	Bulla Pulla	Glass Jäätelö	Apelsin Appelsiini	Potatis Peruna
Bönor Papu	Kex Keksit	Lingon Puolukka	Ägg Kanamuna	Spenat Pinaatti	Jordgubb Mansikka



**En varierande kost är viktig - Monipuolinen ruokavalio on tärkeä**

