

Kuinka puhun lapsille kasviksista?

alle 3-vuotiaat

“Punaiset ruoat ovat hyväksi sydämelle.”

Pu-nai-nen



4-6-vuotiaat

“Punaiset kasvikunnan tuotteet sisältävät ravintoainetta nimeltä lykopeeni, joka auttaa pitämään huolta sydäimestä ja verisuonista.”

Val-koi-nen

“Valkoiset kasvikset hellivät suolistoa ja auttavat pysymään terveenä.”



“Valkoisetkin kasvikset sisältävät monia ravintoaineita, kuten kaliumia, joka on tärkeä sydämelle sekä ravintokuitua, joka auttaa muun muassa ehkäisemään ummetusta.”

Vih-re-ä

“Vihreät kasvikset auttavat kasvamaan ja kehittymään.”



“Vihreät kasvikset ovat hyvin ravintorikkaita ja niistä elimistö saa paljon tärkeitä ravintoaineita, kuten folaattia tukemaan kasvua ja kehitystä sekä K-vitamiinia, joka auttaa verta hyytymään kuten pitää.”

Kel-tai-nen

“Keltaiset kasvikset, marjat ja hedelmät auttavat kehoamme vastustamaan flunssaa.”



“Keltaisissa kasviksissa on runsaasti C-vitamiinia, joka auttaa meitä pysymään terveenä. C-vitamiinipitoisia kasviksia (myös muun värisiä) suositellaan syötäväksi päivittäin!”

O-rans-si

“Oranssit kasvikset auttavat meitä näkemään pimeässä.”



“Oransseissa kasviksissa on beetakaroteenia. Beetakaroteenista keho muodostaa A-vitamiinia, jota tarvitaan pimeässä näkemiseen.”

Vi-o-let-ti

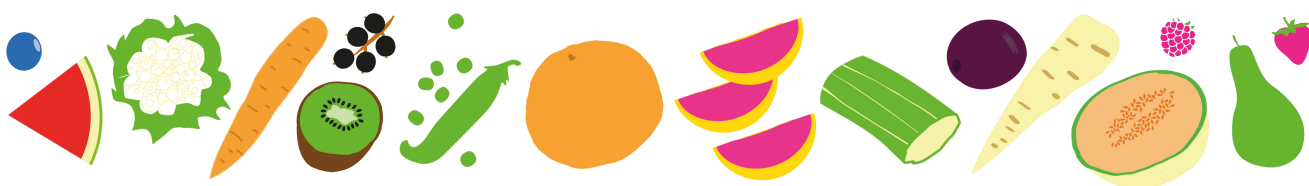
“Violetit ja purppurat kasvikset, marjat ja hedelmät pitävät huolta aivoista.”



“Violettien ja purppuroiden kasvikunnan tuotteiden antosyaanit tukevat muun muassa muistia.”

Syödään värejä!

Eri värisistä kasviksista ruuista saadaan eri ravintoaineita, joten on tärkeä syödä värikkäästi. Kun syöt paljon eri värejä, kehosi saa kaiken tarvitsemansa kasvaakseen ja jaksakseen leikkiä.



**Kirjaa tähän viikon ajalta, mitä värejä olet syönyt.
Väritä pallo sen värin kohdalta jota söit!**

	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐