

### AAMUPALA:

- viljatuotteita kuten puuroa tai täysjyväleipää
- proteiinia kuten maitotuotteita, kananmunaa, pähkinöitä tai hummusta
- kasviksia, marjoja tai hedelmiä

### LOUNAS:

- kasviksia salaattina, raasteena tai keitettynä
- hiilihydraattia kuten täysjyväriisiä, täysjyväpastaa tai perunaa
- kanaa, lihaa, kalaa tai kasviproteiinia

### VÄLIPALA:

- viljatuotteita kuten puuroa tai täysjyväleipää
- proteiinia kuten maitotuotteita, kananmunaa, pähkinöitä tai hummusta
- kasviksia, marjoja tai hedelmiä

### PÄIVÄLLINEN:

- kasviksia salaattina, raasteena tai keitettynä
- hiilihydraattia kuten täysjyväriisiä, täysjyväpastaa tai perunaa
- kanaa, lihaa, kalaa tai kasviproteiinia

### ILTAPALA:

- viljatuotteita kuten puuroa tai täysjyväleipää
- proteiinia kuten maitotuotteita, kananmunaa, pähkinöitä tai hummusta
- kasviksia, marjoja tai hedelmiä



## SÄÄNNÖLLISET RUOKA-AJAT

Tarjota lapselle ateriat 2-4 tunnin välein, yhteensä 5 ateriaa päivässä.

Ruoka-aikojen välissä voi juoda vettä janoon.