



# Lapsen lautasmalli



Lapsen lautasmallissa aterian eri osien suhteet säilyvät, mutta annoskoko on pienempi kuin aikuisilla.

## Vertaa ateriaasi lautasmalliin.

Joitko rasvatonta maitoa?

kyllä  ei

Oliko lautasellasi kasviksia?

kyllä  ei

Söitkö täysjyväleipää?

kyllä  ei

Oliko leivälläsi kasviöljyä sisältävää levitettä?

kyllä  ei



# Taikasanoina monipuolisuus ja säännöllisyys



Monipuolinen ruokavalio ja säännölliset ruoka-ajat tarjoavat lapselle sopivasti energiaa ja ravintoaineita kasvun ja kehittymisen tueksi sekä leikin ja liikunnan polttoaineeksi.