

# Esimerkki koululaisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka



**Aamupala**



**Lounas**



**Välipala**



**Päivällinen**



**Iltapala**



**D-vitamiinia  
suositellaan  
kaikille lisänä  
7,5 µg/vrk  
ympäri vuoden**