

Esimerkki leikki-ikäisen päivän aterioista – Lähi-itä ja Pohjois-Afrikka



Aamupala



Lounas



Välipala



Päivällinen



Iltapala



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