

Auzu pārslas ir 100 % rupjie graudi. Tāpēc iesakām brokastīs lietot auzu pārslas



Ekstra lettmelk stiprina skeetupie katras ēdienreizes ir pietiekami izdzert vienu glāzi piena

Ūdens ir labākais slāpju remdētājs



Šķiedrvielas palīdz iegūt labu sāta sajūtu



UZ MŪSU GALDA IR UZLIKTS SEKOJOŠAIS

Seko tam, lai piedāvātie pārtikas produkti būtu dažādi. Tas ļaus bērniem apgūt jaunas garšas izjūtas. Seko tam, lai starp ēdienreizēm nepaietu vairāk kā trīs stundas. Jo mazāki bērni, jo biežāk viņiem ir jāēd.

Uzgriežamie, kurus var likt uz galda 1-2 reizes nedēļā



Ēdot augļus un dārzeņus bērni ir veselīgāki. Sagriez gabaliņos vai daiviņās – tad apēdīs vēl vairāk

Augļus un dārzeņus ir jāpasniedz pie katras ēdienreizes



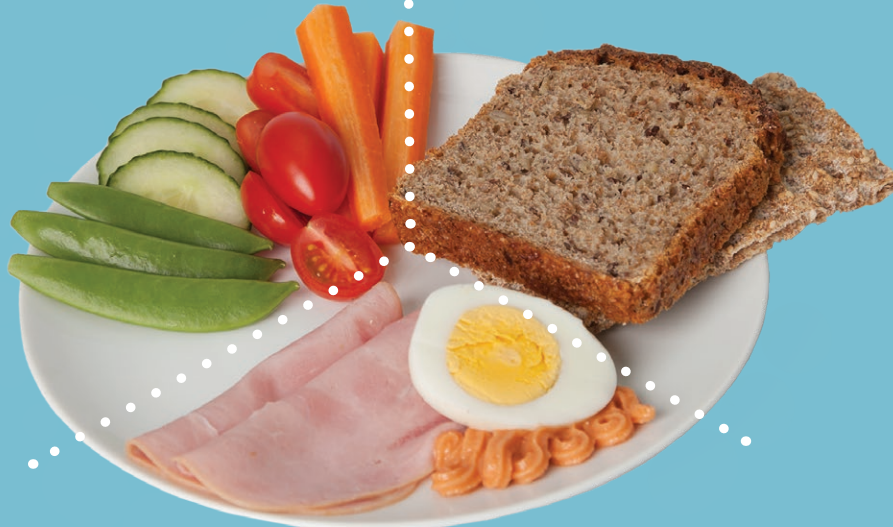
Uzgriežamajos, kas ir gatavoti no tīrskylliun dabīgas gaļas, zivīm vai cāļa gaļas ir daudz vērtīgu olbaltumvielu



Olas ir veselīgas un to sastāvā ir augstas kvalitātes olbaltumvielas



Mīkstajā augu margarīnā ir vērtīgas taukvielas



Šķīvja modelis parāda kā vienkāršā veidā var sagatavot veselīgu ēdienu: 1/3 dārzeņu, augļu 1/3 zivis, gaļa, olas 1/3 rupja maize, sausā maize

Ir vairāki uzturvērtīgi zivju konservi



Aknu pastē ir labs dzelzs avots

Ēdot augļus un dārzeņus bērni ir veselīgāki. Sagriez gabaliņos vai daiviņās – tad apēdīs vēl vairāk

Dzeltnajos sieros ir kalcījs un olbaltumvielas



Sprett brunost un prim ir pievienots dzelzs

