



# 5-6 kourallista kasviksia

Päivässä olisi hyvä syödä 5-6 kourallista kasviksia, hedelmiä tai marjoja.

Millaisista kasviksista sinä pidät?

Piirrä tai kuvaa kourallisia, millainen on sinun kasvisannoksesi päivässä?



**neuvokasperhe.fi**

Yksi elämä – nautitaan päivittäin.