



Pelikortit ravinnosta

Tulosta ja laminoi kortit. Voit hyödyntää niitä Liikkuva alias -pelissä. Kortit sopivat soveltuvin osin myös esitettäväksi pantomiimeina.

energia	proteiinit	kilokalorit
rasvat	syömishäiriöt	kivennäisaineet
kuidut	vitamiinit	tyypin 2 diabetes

painonhallinta	energiantarve	lautasmalli
ravintoaineet	hiilihydraatit	keliakia
suojaravintoaineet	ravitsemussuositus	perus- aineenvaihdunta
laktoosi-intoleranssi	kolesteroli	osteoporoosi
ruokavalio	kasvisruokavalio	ruokapyramidi
luomuruoka	vegaani	ruokarytmi

ruokahalu	nälkäinen	kylläinen
kalsium	d-vitamiini	ravintolisä
antioksidantti	ruoka-aineallergia	gluteeniton