

# VIISI FAKTA KAALEISTA



**1**

Kaaleissa on runsaasti terveydelle edullisia ravintoaineita, kuten C-vitamiinia

**2**

Tuvin kaalikasvi on valkokaali, joka tunnetaan myös keräkaalina

**3**

Punakaalissa on väriaineita, jotka peittävät lehtivihreän

**4**

Kukkakaalista syödään yleensä sen vaalea kukinto - nykyään on saatavilla myös violetteja, oransseja ja vihreitä kukkakaaleja!

**5**

Herkkävatsaiselle sopivimpia kaaliruokia voivat olla pitkään haudutetut padat tai hapatetut kaaliruokat



## Kaaleihin liittyviä ruokakasvatusmateriaaleja löydät hankkeen verkkosivuilta!

- NAM-kortti
- Linkkejä ruokakasvatustehtäviin (esim. värityskuvat)
- Blogiteksti kaaleista

[ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti](https://ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti)

