

VIISI FAKTA KALASTA



1

Kalaa suositellaan syömään 2-3 kertaa viikossa lajeja vaihdellen

2

Kotimaisten järvi-kalojen käyttö on ympäristölle hyväksi

3

Hyviä valintoja ovat mm. särkikalat, ahven, siika, silakka ja muikku

4

Kalassa on runsaasti D-vitamiinia, pehmeää rasvaa sekä laadukasta proteiinia

5

Kalasta saatavalla pehmeällä rasvalla on monia terveysturvallisia vaikutuksia: se mm. parantaa immuunijärjestelmän toimintaa ja auttaa verenpainetta hallinnassa



Kotimaisiin järvikaloihin liittyviä ruokakasvatus- materiaaleja löydät hankkeen verkkosivuilta!

- NAM-kortti
- Linkkejä ruokakasvatustehtäviin
- Blogiteksti kalan terveys- ja ympäristövaikutuksista



ruoka-askel.fi/materiaalipankki-paivakoti

