

# VIISI FAKTA MARJOISTA



**1**

Aikuisten tulisi nauttia marjoja, hedelmiä ja kasviksia 500 g päivässä

**2**

Lapsille suositus on 250 g päivässä

**3**

Marjoista saa liukoista kuitua, joka tasoittaa verensokeria

**4**

Marjoissa on myös muita hyödyllisiä ravintoaineita, kuten C-, E- ja K-vitamiineja sekä folaattia ja kaliumia

**5**

Jokamiehen oikeuksien nojalla marjoja voi kerätä itse metsästä - samalla pääsee nauttimaan myös metsän rauhoittavasta vaikutuksesta!



## Marjoihin liittyviä ruokakasvatusmateriaaleja löydät hankkeen verkkosivuilta!

- NAM-kortti
- Linkkejä ruokakasvatustehtäviin (esim. värityskuvat)
- Blogiteksti marjojen terveysterveysvaikutuksista

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

