

## tervislik toitumine

V U L Y G C A C J T Z F P S C L P S C Q H X M F G P L E S A  
B Z T H A T A S A K A A L Z Z B W Y P X R F P N H A L S X S  
S E E M N E D Y Z E C C I R N B F N F Y E H L Y Q B D T X U  
X U K K M J A L Y H H F K N Z D T S D G J Q W Y L N E J B T  
W P P I E G P S C K T S U H K U R Z D M F I C O E J N Z I A  
N N K A R T U L B N U T G C P I I M A T O O T E D N I Q F M  
A V C T O W C Q V T E N E R G I A V A J A D U S K T A M F U  
O N L S V G K J E P H I O N P U T G P N O Q E S N M R R D L  
N L I E S N E E T O I D U P Ü R A M I I D P I I M Y O C W A  
G M S C I H B T O I D U K O G U S U S A D C U O I Z O W I T  
D M Y O K A X X D A C O P R H Z T R T Y V U P A U Z T O A I  
K A H N I J A H E I F D C M Y O Q Y T A S C N N K D V Y C S  
X R D D A G K J N G L S F S D I D F F O P U R E D F R T E O  
B G O Y P S B V I R O C A W P I F B G E M X C V D L R U N O  
E O I Z U T L O A E N N Q T C U B K C U Z Y S U H K U R I T  
U R P M X M H K T N U K P Z R D Y I J S M V J W I B F X M K  
J P C O V T B F I E T A L D R I K U R E E G E L I B P Z U A  
D S D R P K D C O U D E H Q Y K L V I U K M L S V V K G T L  
Y I K R W I C J T D A N I E O P F M X P Y O O T M E W S I H  
C M V P V Y A C M I J A T N U T Z W O X O W H D R D A U O H  
R U D L I B S Y D O R L N B N Y X Q P S D M A H C I Q W T X  
Z T H L Z M O C Z T A T M T E R A V I L J A D I G K Z A G W  
H I U B H C O D Y M M I D P I K L Y C G J P L R W O L M V W  
J O Z T X Q T G T X L O N O A Y K E F T X U E S X E H E E Z  
T T W Q Y H K O V U B T E K S R I G O U C N Q N Z E O R C B  
O F U A G C A I F H X E I J T Y N O U Q E O D H D X V Z R V  
H A W S W G L Q L D V M A A M A H Q A T S P D Q W Y S I Z J  
N M Y D Y X G X V V I I L S H F K T H K B P C N K U W R S H  
S E Q T Q L X U H K C A J I O T S Z E K N V V G Q X G E Z Y  
U K Q U X F N B V U K T L U X U G A S H W E B G H L Q F O M

toitumine  
laktoositalumatus  
energiavajadus  
piim  
seemned  
sool

toitained  
diabeet  
tasakaal  
piimatooted  
marjad  
toidukogus

toiduenergia  
toorained  
taldrikureegel  
kala  
kartul

energia  
laktoos  
toitumisprogramm  
liha  
muna

taimetoitlane  
toidupüramiid  
teraviljad  
suhkur  
suhkur