

LAPSI JA NUORI – tarvitset päivittäin 1–1,5 litraa nesteitä ruoan lisäksi

JUO PÄIVITTÄIN



Vettä

Maitoa ja hapanmaitotuotteita noin 5 dl, mieluiten 0–1 % rasvaa sisältäviä



PÄIVITTÄIN VOIT MYÖS JUODA

Lasillisen täysmehua



Kofeiinitonta teetä tai kahvia

JUO VAIN SATUNNAISESTI

Mehuja/mehujuomia
Sokeroituja virvoitusjuomia
Sokeroituja tai rasvaisia maito-, kaakao- ja jogurtti-juomia

Kofeiinipitoisia juomia, esim. energijuomia, ei suositella alle 15-vuotiaalle.

