

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

**JUO
PÄIVITTÄIN**



Vettä

Maitoa ja hapanmaito-
tuotteita 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.
energiajuomia,
ei suositella
alle 15-vuotiaille.

