



UA'



PÕRKNAS



KÜRVITS



HIINAKAPSTAS



VERREV PIIT



LILLKAPSTAS



KAPSTAS



SEENE'



KAAL



SIPUL



TOMAT



KIBLUK



KURK



HERNE'



PARGLIKAPSTAS



RITK



REDIS



NUIKAPSTAS



PAPRIK



SALADIKASVO'



PIIM



SÕIR



JUUST



VÖID



TUURJUUST



KODOJUUST



JOGURT



KOHOPIIM



HAPUKUUR



KEEFIR



KALA



MUNA



KANALIHA



TSIALIHA



MASS



LIHAPALLIKÖSÖ'



PIINÜLIHA



SUIDSULIHA



SUIDSUVORST



LEHMÄLIHA



MAKÖSÜÜK



ÖLI



PÄHKMÄ'



SIIMNE'

võro keeles



LEIB



RIIS



TATRIK



MAIS



RÜGÄ



KAAR



NISU



KESEV



NISUVATSK



KARDOHK



KUKLI



PALOHKA'



APÖLSIIN



KIIVI



PLUUM



PIRN



VABARN



MELON



BANAAN



MAASIK



SITIKMAÄRÄ'



MUSTKA'



KURÖMAÄRÄ'



VIRSIK



MANGO



UPIN

MINKAST OM TÄÄMBÄNE SÜÜK TETT?

◆ Kae', määnest süüki sa täämbä süüt. Mõtlõ',
määntsehe rühmä neo' söögi' kuulusõ?

◆ Lõvvä' pürämiidist õigõ' magnõdi'. Pürämiidi põhan
omma' köögivilä' ja terävilä', kesken puuvilä',
piimäsöögi', pähkämä' ja siimne', kõgõ tipun omma'
makõ'söögi'. Kõnõlgõ', minkperäst omma'
makõ'söögi' pürämiidi tipun, a köögivilä' allpuul.

◆ Panõ' magnõdi' taldrigu pääl õigõ kotusõ pääle
(kae' värme, miä omma' taldrigu veeren).

◆ Kae' hindä taldrigu pääle – kas su'
taldrigu pääl om süüke egäst
rühmäst? Kas su' taldrigu pääl
om puul söögist köögivilä'?

MAKÕSÜÜK

TÄÄMBÄNE SÜÜK



Kas su' taldrigu pääl om
süüke egäst rühmäst?

MAKÕSÜÜK

LIHA', MUNA
KALA', MUNA

PIIMÄTOODUSÕ'

TERÄVILÄ'

LEIB

KARDOHK

KÖÖGIVILÄ'

Interreg



Kaasrahastanud
Euroopa Liit

Eesti – Läti