

MAISTELUTAULUKKO

Näin meillä maistellaan

MERKITSE TAULUKKON PÄIVÄMÄÄRÄ, JOLLOIN VAUVA ON MAISTANUT UUTTA RUOKA-AINETTA, TEILLE JÄÄ MUISTOKSI RUOKAPÄIVÄKIRJA, JA NÄET HELPOSTI, JOS JOKIN RUOKA AIHEUTTAA ALLERGIAA.

VAUVAN NIMI: _____

VAUVAN NIMI: _____

VAUVAN NIMI: _____

4 KUUKAUITA	VIHANNEKSET																					
	BATAATTI	KESÄKURPITSA	KUKKAMALLI	KURKUU	LAITTU	MAA-ARTISOKKA	MAISSI	MURAKKOISO	MURIS	PALSTERNAKKA	PAPRIKA	PARISA	PARSAKALLI	PERUNNA	PERUKAMA	RUUSUKALLI	SIPULI	TOMATTI	PÄIKKINÄT	CASHEN	MAAPÄIVÄNÄ	

4 KUUKAUITA	HEDELMÄT																					
	ANANAS	APPELSIINI	APRIKOOSI	AVOANO	BANANI	KOOKOS	LUOMU	MANDARINI	MANGO	MELONIT	OMENA	PESIKKA	PÄPPIÄ	SHARON	MARJAT	KERUUT	MANSIKKA	MUSTIKKA	PIILUKKA	TYRNI	VIELLÄMÄ	

5 KUUKAUITA	VILJAT																					
	KAURA	KVINOJA	OHRA	RISI	RUIS	SPELETTI	VELJÄ	KALAT	AUVER	KANCI	KUUKA	LOHI	SEITI	SILVA	LIHAT	KANA	KANINKUUMIA	LAMPAS	NAUTA	POSSU	RISUA	

6 KUUKAUITA	MAIESTEET																					
	BASILIKA	(CEYLONIN) KANELI	INKIVÄIKKI	JUUSTOKUMINA	KARDEMUMMA	KURKUPA	KORANTERI	HELLIKKA	OREGANO	PAPRIKA	PIPPURI	ROSMARINI	STRUOKKA	TAIJINI	TIMJANI	VALKOISPULI	VANILJA	KAURAVALMISTEET	KAURAJOGURTTI	KAURAKERMA	LUOMUKAURAMAITO	

7 KUUKAUITA	PALKOKASVIT						
	HERNLET	HARIPAVUT	KIKUPAVUT	LEIKSIT	MUSTAPAVUT	TOTU	VALKOISET PAVUT

10 KUUKAUITA	MAITOTUOTTEET					
	JOGURTTI	KERMAJUURI	MAITO RUOKALATTOSSA	PIMMÄ	RALUUSTO	RAIKKA