

Ruokaryhmä	Vinkit
Maitovalmisteet	Kevyt ja 1 % maito ja piimä, maustetut jogurtit, viilit, rahkat ja vanukkaat, jäätelöt, sydänmerkityt tai kasvipohjaiset kasvirasvasekoitteet (yli 10 % rasvaa), juustot, esim. edam, oltermanni, sulate- ja tuorejuustot
Liha, broileri, kala, muna ja lihavalmisteet	Naudan- ja sianliha, broileri, kalkkuna, kala, kananmuna, makkara, nakit ja lihaleikkeleet
Rasva	Leivälle reilusti yli 60 % rasvaa sisältävää kasvimargariinia. Ruoanvalmistuksessa ruokiin runsaasti kasviöljyä, juoksevaa margariinia ja kasvimargariinia
Leipä, leivonnaiset ja puuro	Leivälle ja puuron joukkoon reilusti kasvirasvaa. Suolaisista vaihtoehtoista esimerkiksi pizza, hampurilainen ja muut pikaruokat ja karjalanpiirakka ovat lasten suosikkeja. Makeista leivonnaisista voi maistua esim. keksit, piirakat ja pullat
Peruna, riisi ja pasta	Perunasoseen joukkoon reilusti kasvirasvaa. Ranskalaiset perunat ja lohkopperunat runsasrasvaisia. Perunan, riisin, pastan ja nuudeliin kanssa kasvirasvalla täydennettyä kastiketta
Kasvikset, hedelmät, marjat ja mehut	Kasviksia, hedelmiä, marjoja ja mehuja kohtuudella, jotta vatsaan mahtuu muutakin syötävää. Janojuomiksi tarjotaan vettä, sokerillista mehua, täysmehua tai limsaa. Pikkulasten hedelmä- ja marjasoseet maistuvat isommillekin lapsille. Mehujää on monen lapsen herkku
Suolaiset ja makeat naposteltavat	Karkit, suklaapatukat, välipalapatukat, sipsit, popcornit yms. naposteltavat kohtuullisina annoksina
Sokeri, suola ja mausteet	Ruoka maustetaan maun mukaan suolalla, sokerilla, ketsupilla, sinapilla tai muilla mausteilla tai maustekastikkeilla.