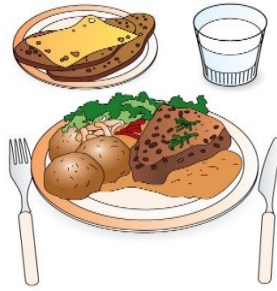


RUOKA-AIKA!

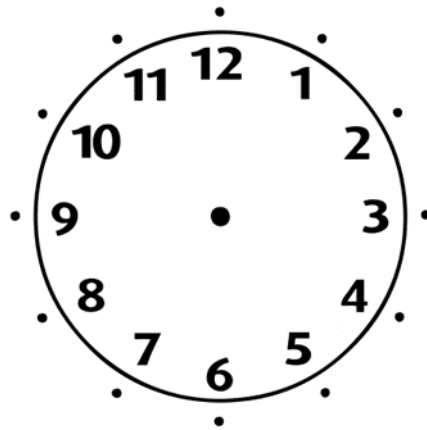
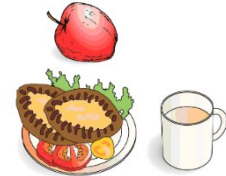
LOUNAS



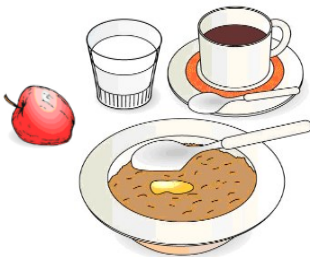
VÄLIPALA



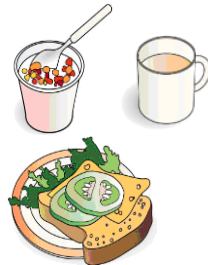
VÄLIPALA



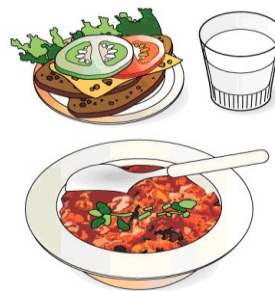
AAMUPALA



ILTAPALA



PÄIVÄLLINEN



Merkitse kellotauluun, mihin aikaan olet tottunut syömään.

Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli 3-4 tuntia), välipala voi olla hyvin tarpeen päivittäiselle hyvinvoinnillesi.

Lähde (kuvat Heikki Luukkonen): Duunioppi.net, AmmE, Opetushallitus.