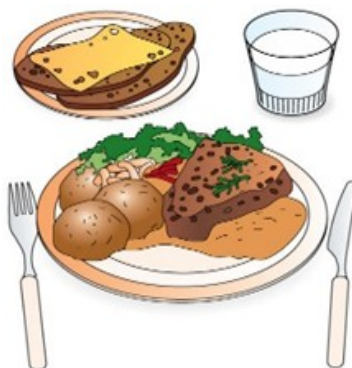


Ruoka-aika!



Pohjois-Savon
Muisti ry
Muistiliiton jäsen

Elä unoha
EVVÄITÄ
psmuisti.fi



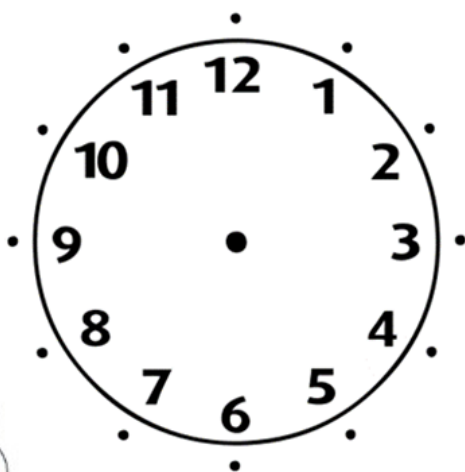
lounas



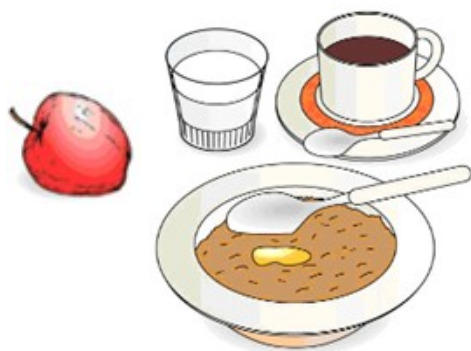
välipala



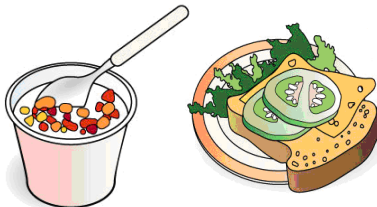
välipala



päivällinen



aamupala



iltapala

Merkitse kellotauluun, mihin aikaan olet tottunut syömään.

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