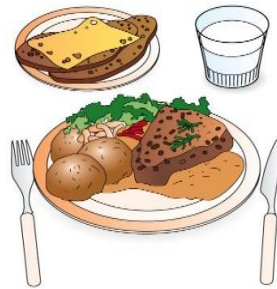


# RUOKA-AIKA!

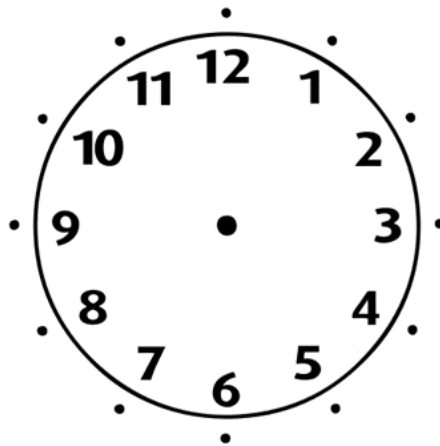
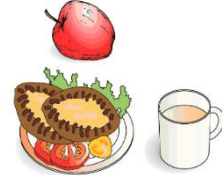
## LOUNAS



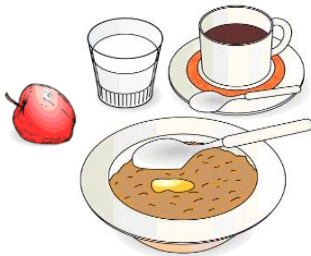
## VÄLIPALA



## VÄLIPALA



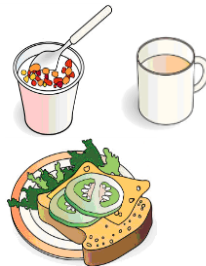
## AAMUPALA



## PÄIVÄLLINEN



## ILTAPALA



Merkitse kellotauluun, mihin aikaa olet tottunut syömään.  
Jos aika seuraavaan runsaaseen ateriaan on pitkä (yli 3-4 tuntia),  
välipala voi olla hyvin tarpeen hyvinvoinnillesi.

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