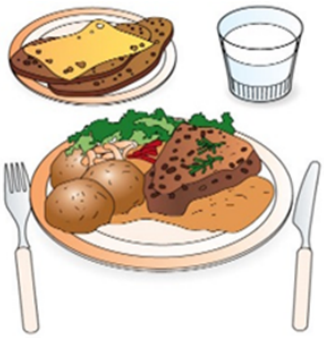
muisti. Pohjois-Savon Muisti ry

Ruoka-aika!

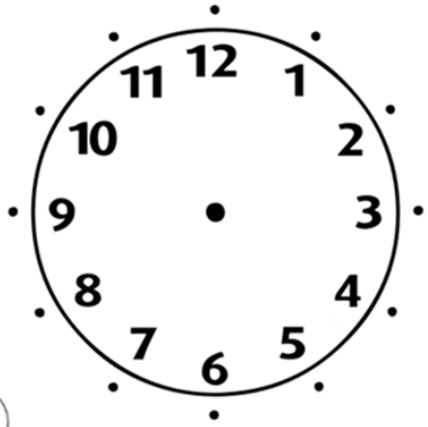
Elä unoha EVVÄITÄ
psmuisti.fi



lounas

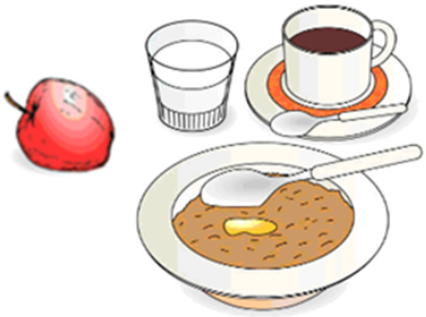


välipala





välipala



aamupala



päivällinen



Iltapala

Merkitse kellotauluun, mihin aikaan olet tottunut syömään.

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

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