

# RAVINTO JA RUOKAILU



Tutkikaa kuvaa lautasmallista.

Ideoikaa terveellisiä teille maistuvia aamu-, väli- ja iltapaloja.

Poimikaa aterioihin ruoka-aineita lautasmallin eri osista.

Kirjoittakaa tai piirtäkää ideoitanne ruokalistaan.

## MENU