Ateriasuunnittelu

	AAMUPALA KLO	LOUNAS KLO	VÄLIPALA KLO	PÄIVÄLLINEN KLO	ILTAPALA KLO
MAANANTAI					
TIISTAI					
KESKIVIIKKO					
TORSTAI					
PERJANTAI					
LAUANTAI					
SUNNUNTAI					

Suunnittele viikon ateriat sekä ateriointiajat etukäteen ja säilytä säännöllinen ruokailurytmi. Suositeltu ateriointiväli on n. 3-4 tuntia.

Koosta ateriasi lautasmallin mukaan. Malli ilmentää myös sitä, mistä ravintoaineista terveellinen ja monipuolinen ruokavalio koostuu.

MUUTOS MAASEUDULLA · Diak · ProAgria Oulu · ODL · LÄHITAPIOLA Pohjoinen · Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus · Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020 · Euroopan unioni