

! v
o 4 o

Syö terveellistä ruokaa



! v x + x v
o x / o , > |2. o v v+! .

Syö useita erilaisia ruokia, niin sinun kehosi voi hyvin.

x v x + x
o (!) |2. -!! o -> o x o .

On tärkeää että sinä et unohda päivän aterioita.

! v x x v
o x o x o , 1x o ,

Syö joka päivä paljon vihanneksia ja hedelmiä, jonkin verran leipää

x
o o , o < o . : r r o .

perunoita, riisiä tai makaronia.

! o o o ⊕ + o ⊕, o ⊗ < o ⊗ .
 Syö maitoruokaa ja munaa, kalaa tai lihaa.






⊙ o ⊕ ∞ ⊕ +! ” ⊙ ⊗ ⊕ .
 Tumma leipä on parempi kuin vaalea leipä.

! √ ⊕₁ √ ⊗ ⊕ ⊕ ⊕ ! ⊕, √ .
 Laita vain vähän voita leivälle.








⊕ √ ⊕ +!, ?> ⊥₂ -!! ⊕ ⊕ + √
 On hyvä, jos sinä et syö ruuan kanssa paljon

⊕ ⊗ ⊗ ~ + ⊕ ⊕ ↑ .
 suolaa ja sokeria.




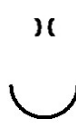



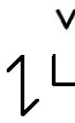
⊕ √ ⊕ !! ▷? ⊥₂ ⊕ ⊗ ~ .
 On tärkeää että sinä juot paljon vettä.

~ ,  +     .



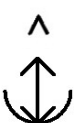




Vesi, maito ja mehu ovat terveellisiä juomia.

    >   



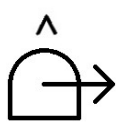

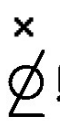
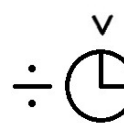


Kirjoita lista kaikista ruuista mitä sinä syöt

₁   .       .

yhden päivän aikana. Sisältääkö sinun listasi jotakin epäterveellistä?

       .

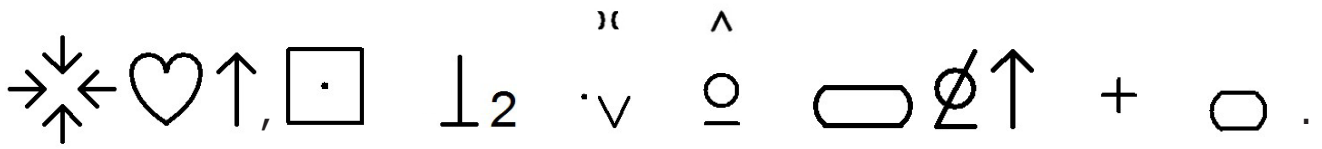
Sinä voit vaihtaa epäterveellisen johonkin terveelliseen ruokaan.

 -!!     ,   

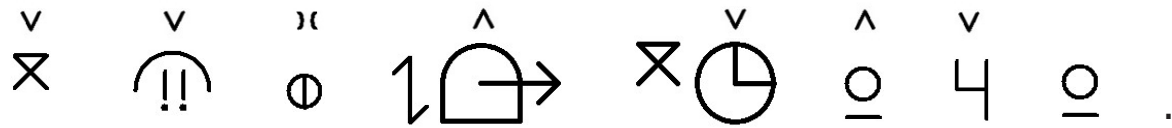
Sinun ei tarvitse unohtaa kaikkia herkkuja, joskus sinä voit

    ! ,      .

syödä karkkia, jäätelön tai hampurilaisen.



Juhlissa sinä voit syödä kakkua ja pullaa.



Tärkeintä on muistaa tavallisesti syödä terveellistä ruokaa.