

! 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.




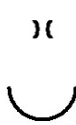



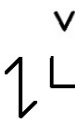


~ ,  +     .



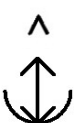




Vesi, maito ja mehu ovat terveellisiä juomia.

!    > ?   



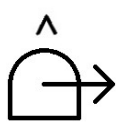

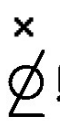
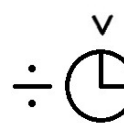


Kirjoita lista kaikista ruuista mitä sinä syöt

<sub>1</sub>   .       .

yhden päivän aikana. Sisältääkö sinun listasi jotakin epäterveellistä?

       .

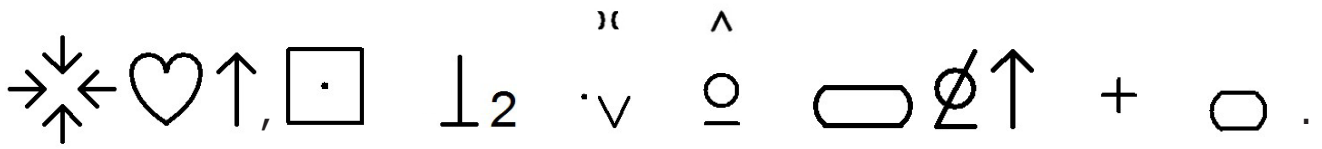
Sinä voit vaihtaa epäterveellisen johonkin terveelliseen ruokaan.

 -!!     ,   

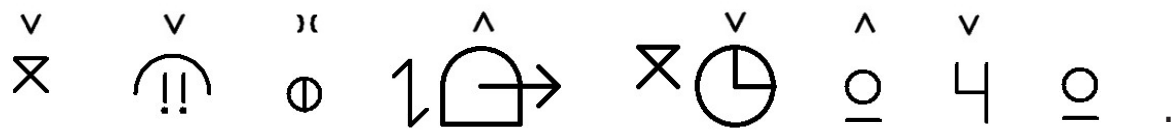
Sinun ei tarvitse unohtaa kaikkia herkkuja, joskus sinä voit

   ! ,      .

syödä karkkia, jäätelön tai hampurilaisen.



Juhlissa sinä voit syödä kakkua ja pullaa.



Tärkeintä on muistaa tavallisesti syödä terveellistä ruokaa.