

Maistuva viikko

	MA	TI	KE	TO	PE
Söin kotona aamupalan					
Täytin lounaalla puolet lautasesta kasviksilla					
Täytin lounaalla neljänneksen lautasesta lihalla, kalalla tai kasviproteiinilla					
Täytin lounaalla neljänneksen lautasesta perunalla, pastalla tai riisillä					
Otin ruokajuomaksi maitoa, piimää tai kasvijuomaa					
Maistoin kaikkea					
Osasin arvioida tarvitsemani ruokamäärän oikein, ruokaa ei mennyt roskiin					
Lounaan jälkeen tunsin itseni kylläiseksi					
Söin terveellisen välipalan					
Tunsin itseni virkeäksi koko koulupäivän					

Tällä viikolla

parhaalta maistui: _____

uusi maku, jota uskalsin kokeilla _____

viihdyimme ruokapöydässä, koska _____

