



VINKKIVIITONEN

Nappaa tästä muistilapuille 5 terveellistä vinkkiä tai viikkotavoitetta!

KESTO:

Noin 30 minuuttia

⇒ MITÄ TARVITSET:
Kynän ja kiinnittyviä
viestilappuja tai
paperia ja
sinitarraa.

Poimi tästä taulukosta viisi sinulle sopivinta vinkkiä ja kirjoita kukin omalle värikkäälle muistilapulleen.

Kiinnitä laput huomiota herättäviin paikkoihin - jääkaapinoveen, ulko-oveen, äidin käsilaukkuun, kalenteriin tai pulpettiin.

Koulureppuun hedelmä!	Koulureppuun napostelukasviksia!	Muista maito tai piimä lounaalla!	Muista ottaa salaattia lounaalla.	Popsi päärynä!
Tee pakasterasiaan tuorepuuro valmiiksi jääkaappiin!	Syö tuorepuuro jääkaapista!	Haukkaa omena!	Pilko jääkaappiin porkkanatikkuja!	Surauta marjainen jugurttismoothie!
Rakas _____ (nimi) Pilkkoisitko jääkaappiin kurkku- ja porkkanatikkuja?	Rakas _____ (nimi) Jääkaapissa pilkottuja kasviksia ja dippiä!	Muista välipala! Haukkaa välillä!	Syö jotain punaista ja raikasta!	Syö jotain vihreää!
Raejuustoa jääkaapissa!	Nauti hedelmä!	Muista maito tai piimä välipalalla!	Muista ottaa marjoja pakastimesta!	Syö jotain keltaista!
Muista aamupalalla marjat!	Muista laittaa kasviksia leivän päälle!	Vie kouluun pulpettiin tai kaappiin pussillinen hedelmiä!	KASVIS + MAITO + TÄYSJYVÄ = Täysipainoinen välipala	Ota kouluun rahaa välipalaa varten!
Pelaa RuokaTutkan välipalapeliä!	Muista syödä välipalahedelmä!	Jääkaapissa täytettyjä juustosämpylöitä!	Jugurttia jääkaapissa, marjoja pakastimessa!	Muista ostaa juustoa!
_____ (nimi) raastaa porkkanaraasteen.	_____ (nimi) kattaa pöydän.	_____ (nimi) pilkkoo hedelmäsalaatin.	Maito loppu!	Katso RuokaTutkaTubesta Välipalamestari- video.
Pese omenat ja laita tarjolle.	Kulhossa pestyjä omenoita!	Kulhossa pestyjä tomatteja!	Marjarahkaa jääkaapissa!	Marjat loppu pakastimesta!



Euroopan unionin
koulujakelujärjestelmä

RUOKA
TUTKA



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority