



Syö säännöllisesti

Päivittäin on hyvä syödä n. 4-5 kertaa:
aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.
Tiesitkö, että säännöllinen ateriarytmi

auttaa jaksamaan
ja voimaan hyvin

pitää
verensokerin
tasaisena

tukee koulunkäyntiä ja
parantaa keskittymistä

parantaa
vireystilaa

hillitsee nälän
tunnetta

vähentää
napostelua

vaikuttaa
myönteisesti
ihmissuhteisiin

