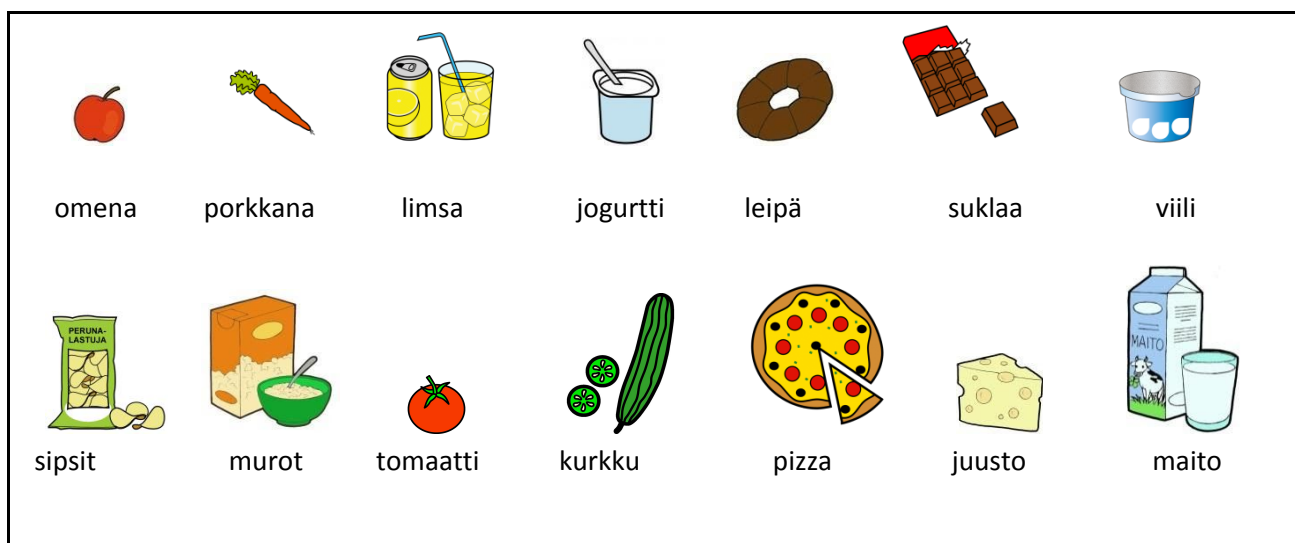


1. Kokoa näistä itsellesi terveellinen välipala. Kirjoita ja piirrä vihkoosi.



2. Lue teksti ja vastaa kysymyksiin vihkoosi.

Se on tärkeä ateria.

Olet juuri herännyt yöunilta ja kehosi tarvitsee ravintoa.



Tämän ateria auttaa sinua jaksamaan aamupäivän tunnit koulussa.



Tämä ateria on terveellinen, kun se sisältää puuroa tai leipää, maitoa ja kasviksia.



a. Mistä ateriasta tekstissä kerrotaan?

---

b. Mikä tekee tästä ateriasta tärkeän?

---

c. Mitä söit tänään tällä aterialla?

---