

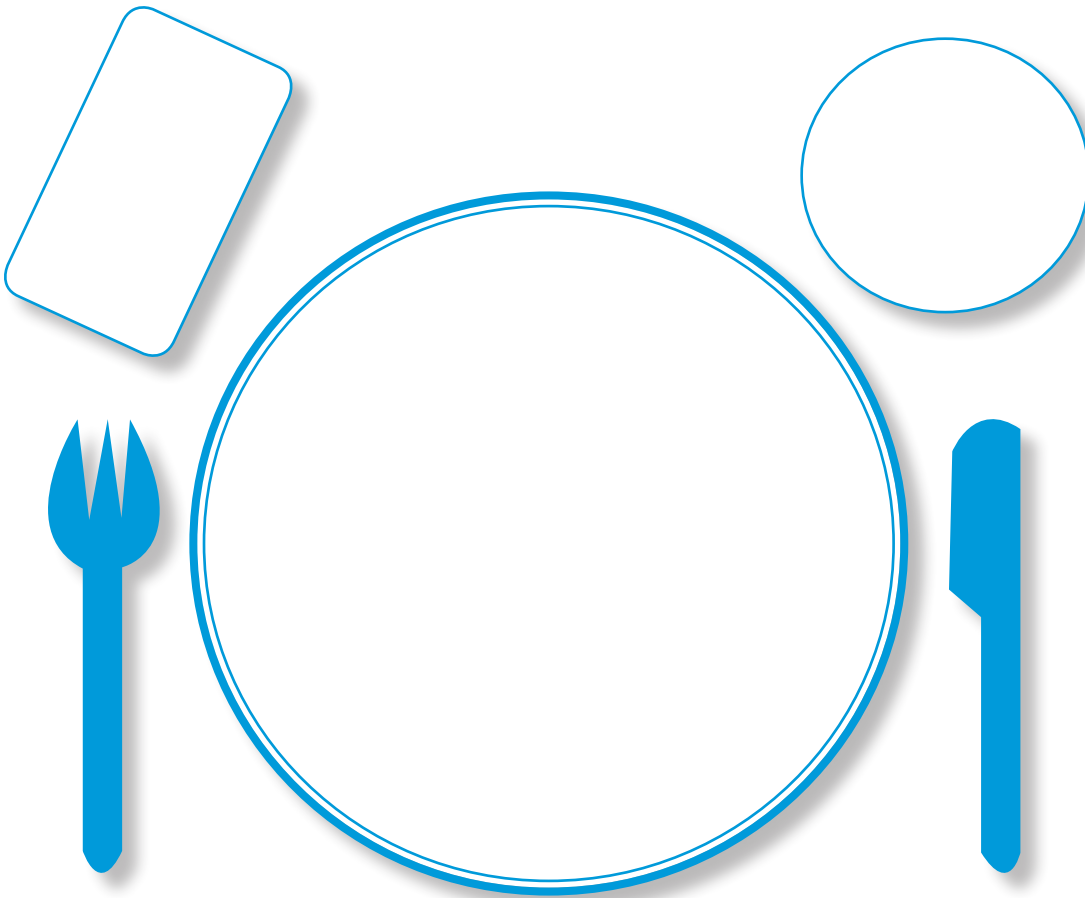
RAVINTO

Valitse oma lautasmalli | Tehtävä 7

LAUTASMALLI

Lautasmalli antaa käytännön ohjeet siitä, miten ravintosuositukset saadaan toteutumaan käytännössä.

1. Kirjaa alla olevaan tyhjään lautasmalliin suositusten mukainen ruoka-annos.



2. Arvioi omaa arkisyömistäsi muutamalla lauseella. Syötkö lautasmallin mukaisesti?

3. Miten liikkujan lautasmalli eroaa perinteisestä lautasmallista ja miksi?
