

Kohti hyvää syömistä?



SYÖN 3-4 TUNNIN
VÄLEIN?

SYÖN KAIKKIA
RUOKA-AINEITA
JA KÄYTÄN
LAUTASMALLIA?

VARAAN MUKAANI
VÄLIPALOJA
TARVITTAESSA?

SYÖN NÄLKÄÄNI
JA JUON JANOONI,
EN VIIHTEEKSI?

NAUTIN SYÖMISESTÄ
JA HERKUTTELEN
SOPIVASTI?