

Ruoasta terveyttä ja mielenhyvää

Ruokabingo



Kehuin ruokaa
ääneen

Join vettä
janooni

Söin kasviksia
viittä väriä
päivässä

Söin ennen
kuin tuli
kiljuva nälkä

Söin
monipuolisen
välipalan

Lopetin
syömisen
ennen ähkyä

Otin ruokaa
lautasmallin
mukaan

Valmistin
kasvisruokaa

Menin
kauppaan
ostoslistan
kanssa

Herkuttelin
hyvällä
omatunnolla

Laskin
aterimet alas
pureskelun
ajaksi

Vähensin
suolan käyttöä

Tutustuin
uuteen
ruokaan

Valitsin Sydän-
merkityn
tuotteen

Tunsin
kiitollisuutta
kehoani
kohtaan

Nautin ruoasta
kaikilla aisteilla

Ruokabingoon on kerätty terveyttä edistävään syömiseen, kehon kuunteluun ja myönteiseen ruoka- ja kehosuhteeseen liittyviä tekoja. Montako bingoa saat kerättyä?