



KULJETTAJAN TSEKKAUSLISTA RUOKATAUOLLE

Löydätkö ja valitsetko ruokapaikassasi seuraavia työkykyä ja vireyttä edistäviä vaihtoehtoja?

- lautasmallin mukainen annos
 - vähärasvainen liha, kana, kalkkuna, tai jauheliha
 - keittoruoka ilman kermaa ja voita
 - keitetty peruna, riisi, tumma pasta
 - leivittämätön kala
 - kevytkermaan tai kasvirasvavalmisteeseen tehty kastike
 - tuoresalaattia
-
- ruoan kanssa rasvaton maito tai piimä
 - ruisleipä ja täysjyväleipä
 - leikkeleinä leivän päälle kinkku, kalkkuna, broileri tai vähärasvainen juusto
 - margariini levitteeksi
 - hedelmiä ja marjoja välipaloiksi tai jälkiruoaksi
 - pulla tai pullapohjaan leivottu piirakka
 - janojuomaksi vesi



Vaadi kevyitä,
virkeyttä lisääviä
vaihtoehtoja
ruokapaikkaasi.

Olet sen arvoinen!

Lautasmalli-idea
opastaa aterialla
sopivaan annoskokoon
ja riittävään
kasvisten saantiin.



VRNK 1998



Vipuvoimaa
EU:lta
2007-2013



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto