

Kumman välipalan valitset?

Välipala 1



Irtokarkit 200 g,
2 euroa

Croissant,
0,8 euroa



Limsa 2,5 dl,
1,3 euroa

Yhteensä:
4,1 euroa,

Välipala 2



Banaani,
0,4 euroa

**Itse tehty
voileipä, sis.**
margariini,
kinkku, juusto,
paprika, salaatti.
0,8 euroa



Maito 2dl,
0,2 euroa

Yhteensä:
1,4 euroa

Säännöllisen ruokailun edut lukiolaiselle

OPAS
OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN

Voin paremmin

Opin helpommin

Jaksan keskittyä

Olen iloisempi

Virtaa riittää myös
vapaa-ajalle ja ystäville



RUOKATAUKO ON SOMETAUKO



JA AIVOT KIITTÄÄ

OPAS

OPISKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020

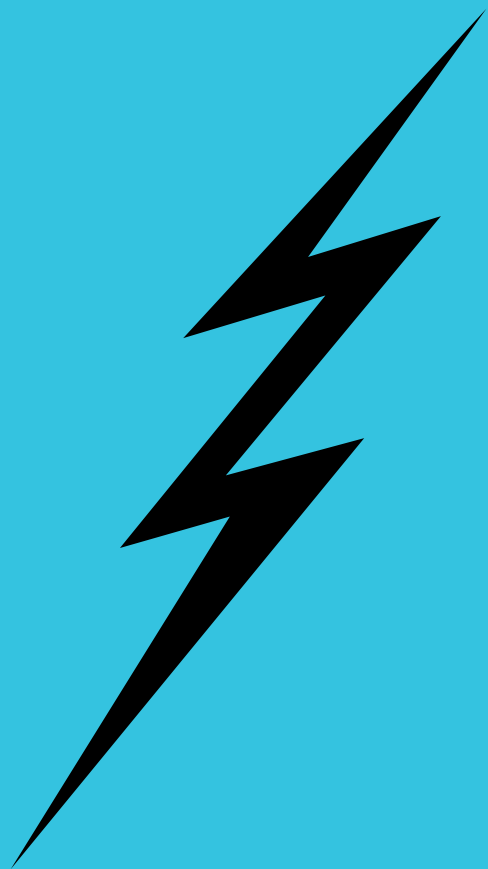


ODL

Diak OULU

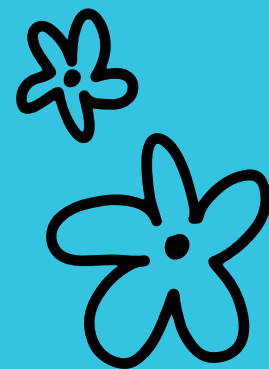
OPAS

OPIKELUKYKYÄ JA
OSALLISUUTTA LUKIOIHIN



SIIS MÄ OON IHAN PUHKI! EN
OO EES EHTINY SYÖDÄ
LOUNASTA KOKO VIIKOLLA.
MUT ENS VIIKOLLA ALOTAN
DIETIN, HYLKÄÄN HIILARIT JA
HAEN KASAN
PROTSKUPATUKOITA.

UNOHA IHMEDIETIT JA LIIAN
HYVÄLTÄ KUULOSTAVAT
SOMENEUVOT! VILKASE
VAIKKA WWW.SYOHYVAA.FI
TAI JUTTELE RUUASTA
TERKKARIN KANSSA.





Hyviä syitä syödä ja kokata yhdessä

1. Ehdit vaihtaa kuulumiset kaverin tai
perheen kanssa

2. Mukavaa yhdessä tekemistä

3. Kaivattu tauko opiskelulle

4. Mieli piristyy

