

Ruokailun suunnittelu

Ryhätapaamisten aikana valmistetaan terveellisiä välipaloja ja aterioita.

Sopikaa yhdessä reseptit ja välipalat, joita kokeillette. Vinkkejä ja inspiraatiota voitte hakea reseptikirjoista, ruokablogeista ja sosiaalisesta mediasta.

Suunnittelun tukena voitte pohtia seuraavia:

- Miten lisätä kasviksia arkeen?
- Terveelliset välipalat nopeasti?
- Mistä koostuu edullinen ja maittava keitto?
- Kodin hätävara - arjen hyvät pelastajat.

1		Välipala
2		Välipala
3		Lämmin ruoka
4		Välipala
5		Lämmin ruoka
6		Välipala
7		Lämmin ruoka
8		Välipala
9		Lämmin ruoka
10		Välipala