

Montako  
bingoa saat  
kerättyä?

*Bingo!*

SYÖN  
SÄÄNNÖLLI-  
SESTI

SYÖN JOKA  
ATERIALLA  
PROTEIINIA

SYÖN KALAA  
VÄHINTÄÄN 2  
KERTAA  
VIIKOSSA

LOPETAN  
SYÖMISEN  
ENNEN ÄHKYÄ

EN JÄÄ  
ATERIAN  
JÄLKEEN  
NÄLKÄISEKSI

SYÖN  
KASVIKSIA  
VÄHINTÄÄN  
VIISI  
KOURALLISTA  
PÄIVÄSSÄ

KÄYTÄN  
PÄIVITTÄIN  
KASVIÖLJYÄ  
TAI SYÖN  
PÄHKINÖITÄ

KÄYTÄN  
LEIVÄN PÄÄLLÄ  
MARGARIINIA

SUOSIN  
VÄHÄSUOLAISIA  
VAIHTOEHTOJA

VALITSEN  
VILJATUOTTEET  
RUNSASKUI-  
TUISINA

NAUTIN  
RUUASTA  
ILMAN  
HUONOA  
OMAA TUNTOA

KÄYTÄN  
ALKOHOLIA  
VAIN  
KOHTUUDELLA  
TAI EN  
OLLENKAAAN

JUON  
RIITTÄVÄSTI

KÄYTÄN VAIN  
OMAN  
LÄÄKÄRIN  
SUOSITTELEMIA  
RAVINTOLISIÄ

EN KORVAA  
ATERIOITA  
LEIVONNAISILLA