VESOTE-Pirkanmaa

Elämän tähden

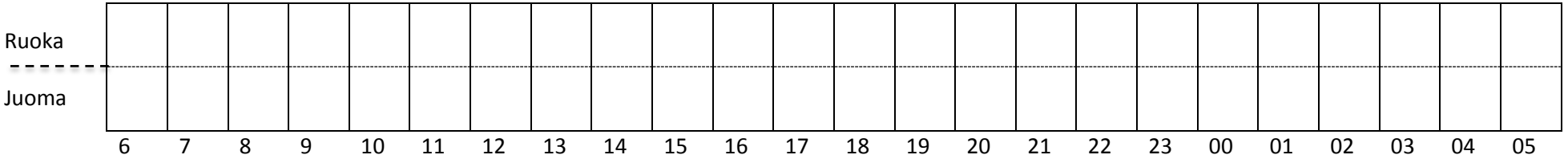
© VESOTE-Pirkanmaan ravitsemustyöryhmä 5.6.2018

Nimi _____ **Päivämäärä** _____

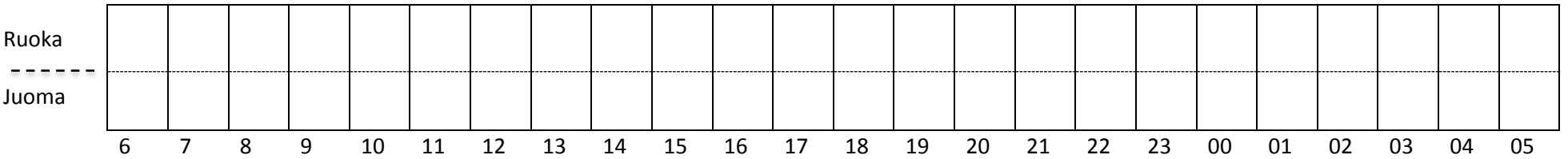
Ateriarytmijana

Merkitse päiväjanalle ajat, jolloin olet syönyt tai juonut jotakin. Käytä ruoasta rastimerkintää (x), juomasta pallomerkintää (o). Merkitse myös nukkumasi aika.

Päivä _____



Päivä _____

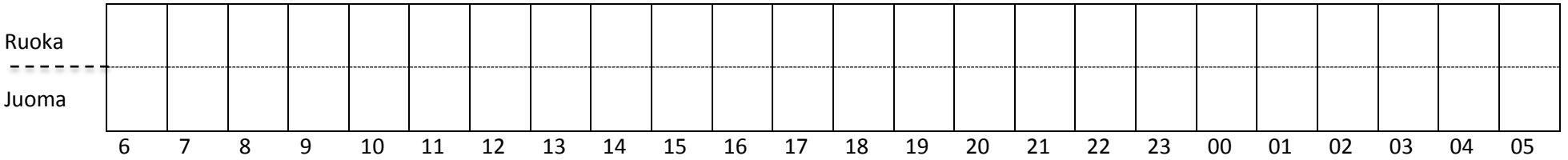


© VESOTE-Pirkanmaan ravitsemustyöryhmä 5.6.2018

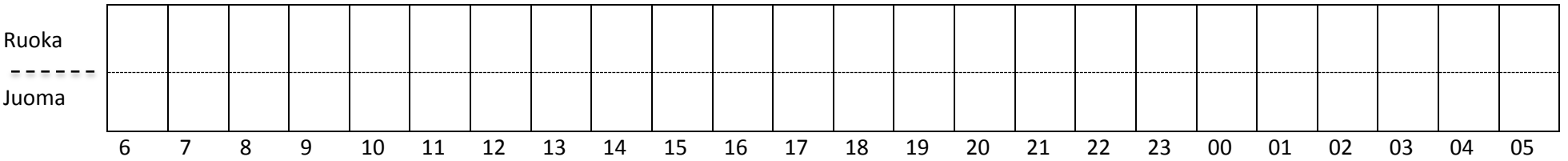
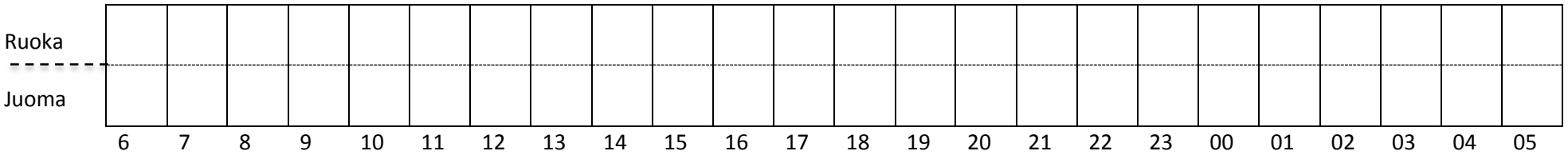
Nimi _____ **Päivämäärä** _____

Ateriarytmijana

Päivä _____



Päivä _____



Päivä _____