

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
VIITTÄ VÄRIÄ
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