

**AAMU- JA ILTAPISSA, RUOKA- JA LÄHTÖPISSA. VAIKKEI HÄTÄ TUNTUISIKAAN. SAMOIN KAKKAYRITYS JOKA PÄIVÄ, VAIKKA EI HÄTÄ TUNTUISIKAAN n 15-30 min RUOKAILUN JÄLKEEN**



**RAUHALLINEN KAKKAYRITYS 5-10MIN. JAKKARA!!!!**



**MUISTA VESI JOKA ATERIALLA**

**MAITOTUOTTEITA RIITTÄÄ 4-5DL/PV**



**JOS KASTELUA YÖLLÄ, EI MIELELLÄÄN MAITOTUOTTEITA ILLALLA (omena, sitrushedelmät, mansikka pois myös)**  
rko-20

[www.pissarakonpomoksi.fi](http://www.pissarakonpomoksi.fi) [www.eric.org.uk/videos](http://www.eric.org.uk/videos) <http://nikola.nu/filmer/uris-och-kluris>  
[yle arena ummetus](#)