



Ruoan voimalla vaikeatkin yhtälöt ratkeavat

Hyvän kouluruoan viikko keväällä 2010

Ruoan voimalla sitä singahtaa vaikka kuuhun

Kun ihminen on voimissaan, mikään haaste ei tunnu liian isolta. Hyvin syöneenä, levänneenä ja hyvillä mielin näkee vain mahdollisuuksia. Tilaisuuksia, joihin tarttua. Mitäs tänään tehdään? Tuntuu ihan siltä, että voimia riittää vaikka mihin.

Hyvän kouluruoan tapahtumaviikko suositellaan pidettäväksi Sydänviikolla, 18.-25.4.2010 (viikko 16). Tapahtumaviikko voidaan toteuttaa myös muulloin kouluvuoden aikana.

Toimiva kokonaisuus käyttöönnne:



- Valmiita ruokaohjeita yli 70 kpl
- Täyttävät suositukset ja Sydänmerkki-aterian kriteerit
- Materiaaleina mm. julisteet ja kaitaliina
- Tilattavissa postimaksun hinnalla
- Tilaukset tammikuun loppuun mennessä
- Lisätiedot osoitteessa www.jarkipalaa.fi

Kokoa viikon ruokalista esimerkiksi näin

Maanantai	Kasvislasagnette
Tiistai	Kasvis-broilerikeitto; Aurinkoinen sosekeitto
Keskiviikko	Kirjolohi-juureskiusaus; Puutarhurin kasvisvuoka
Torstai	Kiinankaali-riistahöystö; Karibialainen kasvishöystö
Perjantai	Juureskuorrutettu perunajauhelihalaaatikko; Kukkakaali-perunapaistos



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf



Suomalaisen
ruokakulttuurin
edistämisoheimo