

VINKKEJÄ TERVEELLISEEN RAVINTOON

Vinkkejä ja linkkejä arjen hyvään ravitsemukseen ja ruoan valmistukseen:

Tietoa ja itsehoitoa

- **Sydan.fi** → kirjoita hakukenttään *ruoka ja ravitsemus* tai *testit*
- **Sydanmerkki.fi**
- **Ravitsemuspolku.fi**
- **Ruokavirasto.fi** → *Terveyttä edistävä ruokavalio* tai *Vireyttä seniorivuosiin*
- **Kotikokki.net**
- **Martat.fi**
- **Ruokatieto.fi**
- **Maajakotitalousnaiset.fi**
- **Muistipuisto.fi** → kirjoita hakukenttään *herkkuja aivoille ja muistille*
- **Voimaaruusta.fi**
- **Reittis.fi** → kirjoita hakukenttään *ravitsemus*

Katsottavaa ja kuunneltavaa

- **YouTube** → kirjoita hakukenttään esim. *Syö hyvää* tai *Voimaaruusta* tai *MartatTV*

