

[Marraskuun mielen hyvinvoinnin kuukausitehtävä: Hyvää oloa ruoasta](#)

Mieti mitkä ovat mieliruokiasi. Millaisista ruoista saat lohtua ja millaiset ruoat tuovat juhламиelen? Kun haluat syödä terveellisesti ja pitää itsestäsi huolta, millaista ruokaa valitset?

Suunnitelkaa ja valmistakaa yhdessä herkullinen ateria. Nauttikaa rauhassa kauniisti katetun ateria mausta.



Tehtävä: Ikäinstituutin MieliPakka korteista. Kuva: Unplash.com

<< [Siirry lokakuun tehtävään](#)

[Siirry joulukuun tehtävään](#) >>