

neuvokas
perhe

Tumma parempi valinta



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



Tampereen
ammattikorkeakoulu



sydän
tekee hyvää

neuvokas
perhe

Hyviä välipaloja



TURVAPAIKKA-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



Tampereen
ammattikorkeakoulu



sydän
tekee hyvää

neuvokas
perhe

Syö näitä
joka päivä



TURVAPAikka-,
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



Tampereen
ammattikorkeakoulu



sydän
tekee hyvää



Hyviä proteiinin lähteitä

(syö joka päivä jotain näistä)





Suosi pähkinöitä, ei siemeniä raskausaikana



Hyviä hiilihydraatteja



neuvokas
perhe

Paras janojuoma on vesi



TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



Tampereen
ammattikorkeakoulu



sydän
tekee hyvää

neuvokas
perhe

Ei alkoholia raskausaikana



TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



Tampereen
ammattikorkeakoulu



sydän
tekee hyvää

Raskaana oleva tarvitsee foolihappoa



neuvokas
perhe

Harjaa hampaat yhdessä aamuin illoin



TURVAPAIKKA-
MAAHANMUUTTO- JA
KOTOUTTAMISRAHASTO

Euroopan unionin tuella



TAMPEREEN KAUPUNKI



Tampereen
ammattikorkeakoulu



sydän
tekee hyvää