SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

TÄMÄ ESITE ON OMISTETTU KAIKILLE NIILLE, JOTKA HALUAVAT VOIDA HYVIN.

SYÖ HYVÄÄ

Terveellinen ruokavalio tekee monella tapaa hyvää. Se on hyväksi keholle, sillä se sisältää elintärkeitä ravintoaineita. Se tekee myös mielelle hyvää, sillä ruokailu on usein sosiaalinen tapahtuma. Yksinkin voi syödä hyvin ja nauttien. Hyvä ruoka maistuu ja on kaunista katseltavaa. Hyvä ruokavalio huomioi myös ympäristön.

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja joustava. Se ei rajoita turhaan eikä tee elämästä hankalaa. Keho sopeutuu ravintoaineiden saannin vaihteluihin varastoimalla niitä silloin kun niitä saadaan yli tarpeen. Silloin kun saanti on niukempaa, keho käyttää varastojaan. Jokaisen ruokavalinnan ei tarvitse olla paras mahdollinen.

Hyviä ruokavalintoja voi tehdä monella tapaa. Se mikä sopii toiselle, ei ehkä sovi sinulle.

Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin.

HYVÄ RUOKAVALIO ON MONIPUOLINEN

Hyvä, terveyttä edistävä ruokavalio sisältää monipuolisen valikoiman erilaisia ruokia. Se sisältää runsaasti kasviksia, marjoja, hedelmiä ja täysjyväviljaa. Lisäksi siihen kuuluu kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä sekä kalaa ja rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita. Lihaa ja lihavalmisteita siihen kuuluu vain kohtuullisesti. Ruokakolmio kuvastaa eri ruokaryhmien määriä hyvässä ruokavaliossa.

TEE MUUTOKSIA VÄHÄN KERRALLAAN

Isoa ruokaremonttia ei kannata tehdä, vaan vaihtaa valintoja vähän kerrassaan. Näin uudet valinnat on helppo ottaa osaksi jokapäiväisiä valintoja. Jokaisella on omat yksilölliset tavoitteensa. Kenties syöt jo paljon hedelmiä, mutta vihannekset, juurekset tai marjat unohtuvat usein. Tai olet vähentänyt punaisen lihan syöntiä, mutta kalan syönti jää vähäiseksi.

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Juureksia & vihanneksia eri värisinä	Valkoinen leipä, riisi & pasta täysjyväisiin tuotteisiin	Suolan lisäämistä ruokaan, suolaisia leipiä, leikkeleitä ja juustoa
Herneitä, papuja ja linssejä	Voi ja voita sisältävät levitteet margariineihin ja kasviöljyihin	Limuja, energiajuomia, mehuja Makeisia, makeita leivonnaisia Sokerisia jogurtteja ja viilejä
Marjoja ja hedelmiä eri värisinä	Rasvainen maito, piimä, jogurtti ja juustot vähärasvaisempiin	Makkaroita ja leikkeleitä Naudan-, sian- ja lampaan lihaa
Kalaa ja muita mereneläviä	Ruuan paistaminen uunissa hauduttamiseen ja keittämiseen	Napostelua aterioiden välillä
Pähkinöitä ja siemeniä	Pikaruoka kotiruokaan	Alkoholia sisältäviä juomia

LISÄÄ KASVIKSIA

SYÖ KASVIKSIA, HEDELMIÄ JA MARJOJA VÄHINTÄÄN KUUSI KOURALLISTA PÄIVÄSSÄ.

Kasvikset, hedelmät ja marjat pitävät sinut terveenä, koska ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita. Niissä on vain vähän energiaa, runsaasti kuituja ja auttavat siksi painonhallinnassa.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Syö jokaisella aterialla reilu kourallinen kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Aloita lisäämällä annos kerrallaan.
- Käytä kasviksia ruoanlaitossa.
- Syö jälkiruuaksi ja välipalaksi marjoja ja hedelmiä eri muodoissa: raakana, rahkassa, smoothiessa, piirakassa tai pirtelönä.

SYÖ SUOLAA KORKEINTAAN 5 g PÄIVÄSSÄ

Suolan vähentäminen alentaa verenpainetta. Sydän, verisuonet ja aivot voivat hyvin, kun verenpaine laskee.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Ruoanlaitoissa ei juuri tarvita suolaa.
- Suolainen maku aistitaan voimakkaampana, kun ripautat hieman suolaa vasta valmiin annoksen päälle.
- Maustekastikkeissa ja liemikuutioissa on paljon suolaa. Lisää annokseen vain vähän. Käytä yrttejä ja muita mausteita makua antamaan.
- Valitse mineraalisuola, esim. Pansuola. Siinä osa verenpainetta nostavasta natriumista on korvattu kaliumilla.
- Vertaile tuotteita ja etsi vähemmän suolaa sisältävät vaihtoehdot. Tarkista erityisesti leivän, leikkeleiden, juuston ja valmisruokien suolapitoisuudet.

JODI

Liian vähäinen jodin saanti lisää riskiä sairastua kilpirauhasen vajaatoimintaan ja struumaan. Käytä ruoanlaitossa vain vähän suolaa, mutta valitse jodioitu vaihtoehto. Erityissuolat ovat harvoin jodioituja. Jodia saa myös maitotuotteista, kalasta ja muista merenelävistä.

SUOLAA SAADAAN ENITEN LEIVÄSTÄ, LEIKKELEISTÄ JA MAKKAROISTA.

LISÄÄ TÄYSJYVÄVILJAA

Valitse ainakin puolet viljatuotteista täysjyväisinä. Täysjyväviljatuotteet pitävät nälän loitolla, verensokerin tasaisena ja mielen virkeänä. Niissä on myös runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Syö arkena täysjyväleipää.
- Valitse pasta ja riisi täysjyväisenä.
- Kokeile erilaisia puuroja ja myslejä murojen sijaan.
- Katso, että leipä sisältää vähintään 50% täysjyväviljaa.

VÄHENNÄ VALKOISTA VILJAA

Valitse valkoisia viljatuotteita vain harvoin, sillä ne eivät sisällä energian lisäksi juuri mitään elimistölle hyödyllistä. Niiden runsas syöminen voi heilauttaa verensokereita ja tehdä väsyneen olon.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Vaihda valkoinen riisi, makaronit ja pasta täysjyvätuotteisiin.
- Vaihda valkoinen leipä tummempaan.
- Pyydä täytetyt leivät täysjyväisinä tai rukiisina.
- Keksit, leivokset ja pullat leivotaan usein valkoisesta viljasta. Syö niitä vain harvoin.

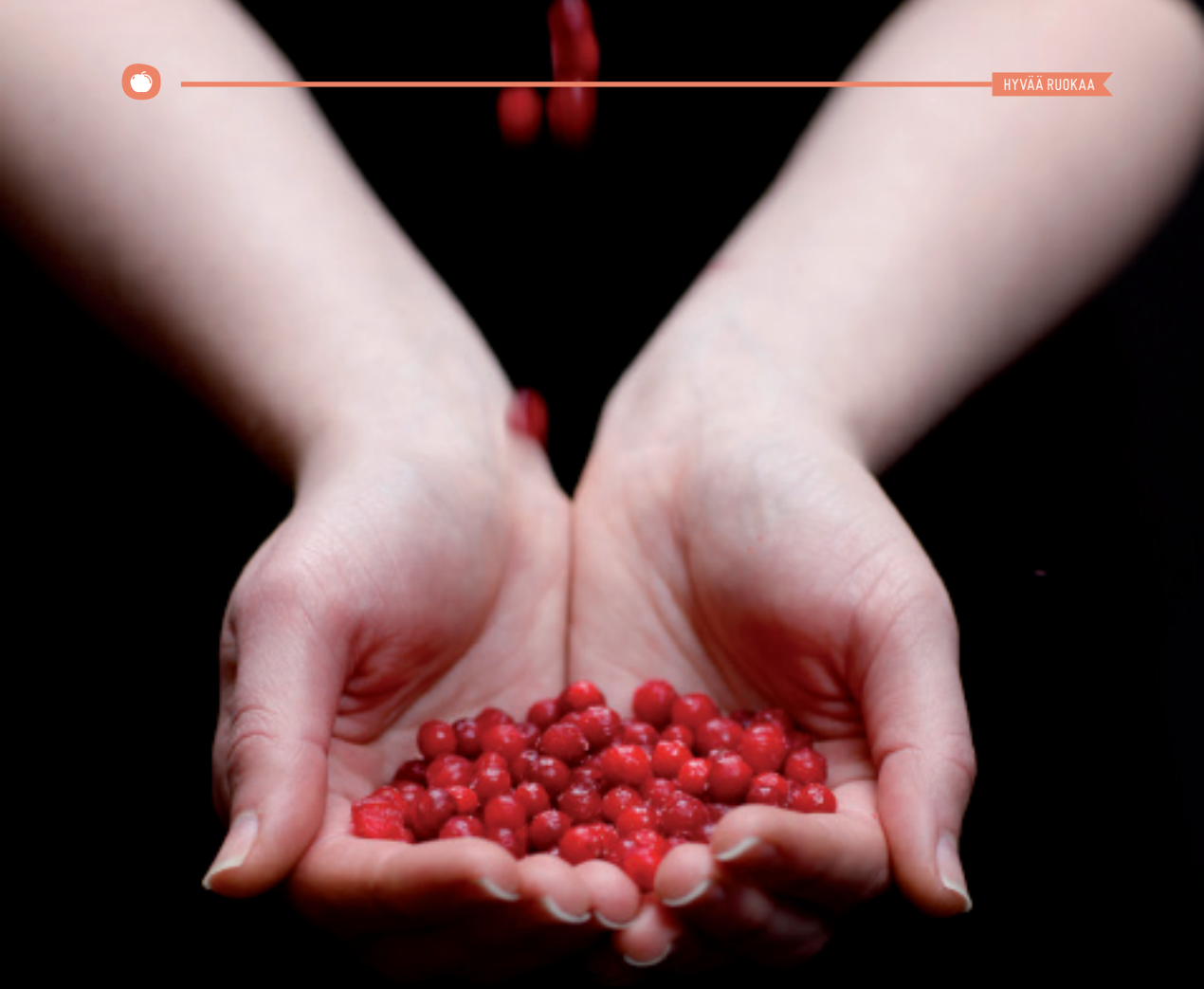
LISÄÄ KUITUA

Naisten tulisi saada 25 g ja miesten 35 g kuitua päivässä. Kuitupitoisen ruoan syönti on tärkeää suoliston terveyden kannalta. Se myös tasaa verensokeritasoja ja madaltaa kolesterolitasoja. Kuitua saat kasviksista, hedelmistä, marjoista, pähkinöistä ja viljatuotteista.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- 1/3 päivän kuidun tarpeesta saat kuudesta kourallisesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta saat neljästä siivusta kuitupitoista täysjyväleipää.
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta saat lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä.

Kun syöt paljon kuitupitoisia ruokia, tarvitset vatsan toiminnan takia myös riittävästi nestettä. Juo päivittäin noin 1–1,5 litraa, pääosin vettä.



SOKERIA SUOSITELLAAN SYÖTÄVÄN KORKEINTAAN 22 SOKERIPALAN VERRAN PÄIVÄSSÄ

ARKENA

1 x mehua =	9 x sokeripalaa
1 x (200g) maustettu jogurtti =	7 x sokeripalaa
30g sokerihuurretut murot =	5 x sokeripalaa
1 x marjarahka =	9,5 x sokeripalaa

yht. 30,5 palaa

VIIKONLOPPUNA

0,5 l x limsaa =	20 x sokeripalaa
1 x kakkupala =	5,5 x sokeripalaa
2 palloa jäätelöä =	5,5 x sokeripalaa
1 x karkkipussi =	33 x sokeripalaa

yht. 64 palaa

VÄHENNÄ SOKERIA

Syö vähemmän sokeripitoisia ruokia ja juomia. Puhdas sokeri sisältää paljon energiaa, mutta ei lainkaan vitamiineja ja kivennäisaineita. Sokerin syönti ja sokeripitoisten juomien juonti on haitaksi hammasterveydelle. Suuri osa sokerista juodaan mehuina ja limuina.

KÄYTÄNNÖSSÄ

– Vaihda makeat jogurtit maustamattomaan jogurttiin.
Lisää itse mausteeksi marjoja, hedelmiä, soseita, pähkinöitä tai ripaus sokeria.
– Korvaa makeat välipalat, kuten keksit, karkit, patukat ja leivonnaiset hedelmillä, marjoilla tai kasviksilla.

Tarkista mitä juot päivän aikana.

- Juo vesijohtovettä, se on paras janojuoma.
- Juo korkeintaan yksi lasillinen mehua päivässä.
- Juo limsoja ja energiajuomia vain satunnaisesti.

LISÄÄ PEHMEÄÄ, TYYDYTTYMÄTÖNTÄ RASVAA

Suosi rasvan lähteinä kasviöljyä sisältäviä ruokia sekä kalaa. Tyydyttymättömät eli pehmeät rasvat alentavat kolesterolia ja verenpainetta. Välttämättömiä rasvahappoja, omega-3 ja -6, on saatava ruoasta, sillä elimistö ei pysty niitä valmistamaan.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Käytä erilaisia kasviöljyjä paistamiseen, leivontaan, salaatin päälle, kastikkeisiin ja marinadeihin.
- Valitse vähintään 60 % rasvaa sisältäviä kasviöljypohjaisia margariineja leivälle ja leivontaan.
- Syö kalaa vähintään 2-3 kertaa viikossa.
- Syö päivittäin muutama ruokalusikallinen pähkinöitä ja siemeniä.
- Käytä avokadoa leivän päällä ja salaateissa.
- Rasvan laadultaan hyvä tuote sisältää vähintään 2/3 tyydyttymätöntä rasvaa.

VÄHENNÄ KOVAA, TYYDYTTYNYTTÄ RASVAA

Syö vähemmän ruokia, jotka sisältävät eläinrasvaa tai piilorasvaa. Liiallinen tyydyttynyt eli kova rasva kerääntyy verisuoniin ja voi johtaa verisuonten ahtaumaan.

Tyydyttynyttä rasvaa saadaan runsaasti rasvaisista liha- ja maitotuotteista ja teollisista leivonnaisista, kakuista ja kekseistä. Näkymätön piilorasva on yleensä tyydyttynyttä kovaa rasvaa.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Syö harvemmin eläinperäisiä tuotteita.
- Vaihda runsasrasvaiset lihat vähemmän rasvaa sisältäviin.
- Vaihda maitotuotteet vähärasvaisiksi tai rasvattomiksi.
- Syö vähemmän keksejä ja leivonnaisia.

LISÄÄ KALAA

Syö kalaa vähintään kahdesti viikossa kalalajeja vaihdellen. Kalasta saat paljon tyydyttymätöntä pehmeää rasvaa, D-vitamiinia ja proteiinia. Ruodolliset pikkukalat ovat erinomainen kalsiumin lähde. Kalan rasva on erityisen sydänystävällistä, sillä se sisältää välttämättömiä rasvahappoja.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Paista kalaa, se on terveellistä pikaruokaa.
- Osta pakastealtaan kalaa, jos tuoretta kalaa ei ole saatavilla.
- Kokeile kalasäilykkeitä, mutta huomaa, että ne ovat usein hyvin suolaisia.
- Valmispaneroidut tai leivitetyt kalapuikot eivät ole hyvän rasvan tai D-vitamiinin lähde.

MONET KALALAJIT OVAT YLIKALASTETTUJA.

Valitse ympäristöystävällistä MSC-merkittyä kalaa ja hyödynnä WWF:n kalaopasta kalavalintojen tekemiseen. Pienissä järvikaloissa on vähemmän ympäristömyrkkyjäämiä kuin isoissa järvikaloissa. Suurissa, rasvaisissa merikaloissa, kuten merilohessa ja isoissa silakoissa, on enemmän jäämiä. Syö näitä vain harvoin.

VÄHENNÄ PUNAISTA JA PROSESSOITUA LIHAA

Syö punaista lihaa ja prosessoituja lihatuotteita korkeintaan 500 g viikossa. Punaisella lihalla tarkoitetaan naudan-, sian- ja lampaanlihaa.

Liha on hyvä proteiinin ja B-vitamiinien lähde. Suuret määrät punaista lihaa, makkaraa ja muita lihajalosteita eivät ole terveydelle hyväksi.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Valitse kokolihaa makkaran ja leikkeleiden sijaan.
- Korvaa punainen liha välillä broilerilla ja kalalla.
- Vältä korkeita lämpötiloja ja paistamista lihan kypsennyksessä.
- Jos grillaat paljon, valmista välillä liharuokia hauduttamalla tai keittämällä.
- Kokeile korvata osa reseptin jauhelihasta soijarouheella tai linsseillä.

5 lihapullaa + pieni pihvi + annos lihasuikaleita + 7 siivua leikkeleitä = 500 g lihaa

SOPIVASTI PROTEIINIPITOISIA RUOKIA

Varmista, että lähes jokaisella aterialla on proteiininlähde. Proteiinipitoiset ruuat tuovat kylläisyyttä ja auttavat painonhallinnassa. Niitä tarvitaan kudosten kehittymiseen ja kasvuun.

KÄYTÄNNÖSSÄ

- Syö kämmenellinen proteiinipitoista ruokaa joka aterialla.
- Proteiinia saadaan kalasta, kananmunasta, lihasta, pavuista, linsseistä, maitotuotteista, pähkinöistä, siemenistä ja jonkin verran myös täysjyväviljasta.
- Perusterveellä henkilöllä on harvoin tarvetta proteiinilisälle.

IKÄÄNTYNEIDEN ON ERITYISEN TÄRKEÄ HUOLEHTIA RIITTÄVÄSTÄ PROTEIININ SAANNISTA, SILLÄ SE YLLÄPITÄÄ HYVÄÄ LIHASVOIMAA JA SITEN TOIMINTAKYKYÄ.

Syö päivittäin

- kaksi lämmintä ateriaa, jotka sisältävät kämmenellisen proteiinipitoista ruokaa ja lasillisen maitoa, piimää tai soijajuomaa.
- aamu- ja välipaloilla jogurttia, viiliä, raejuustoa tai kotijuustoa.
- vähintään muutama siivu täysjyväleipää tai lautasellinen puuroa.

D

HUOLEHDI D-VITAMIININ SAANNISTA

Riittävä D-vitamiinin saanti on tärkeää luuston, sydämen ja verisuonten terveyden takia. D-vitamiinia voi saada riittävästi ruokavaliosta. Iän myötä ihon kyky muodostaa D-vitamiina heikkenee, samoin kyky hyödyntää D-vitamiinia tehokkaasti ruoasta.

IKÄ	SUOSITUS / VRK	D-VITAMIINILISÄ / VRK
2 vko – 2 v	10 µg	10 µg lisä ympäri vuoden
2v – 18 v	10 µg	7,5 µg lisä ympäri vuoden
18 v – 74 v	10 µg	Ei lisää, jos saanti riittävää ruoasta 10 µg lisä lokakuusta maaliskuuhun, jos saanti ruoasta ei ole riittävää
≥ 75 v	20 µg	20 µg lisä ympäri vuoden
raskaana olevat ja imettävät	10 µg	10 µg lisä ympäri vuoden

*johtuen ikääntymisen aiheuttamista muutoksista vitamiinin hyödyntämisessä ja muodostumisessa iholla.

SYÖ PÄIVITTÄIN PUOLI LITRAA D-VITAMINOITUJA MAITOTUOTTEITA TAI VASTAAVIA SOIJA-, KAURA- JA RIISITUOTTEITA

SYÖ KALAA KAHDELLA ATERIALLA VIIKOSSA

SYÖ METSÄSIENIÄ VIIKOTTAIN

SYÖ 5 TEELUSIKALLISTA D-VITAMINOITUA KASVIRASVALEVITETTÄ PÄIVÄSSÄ

OLESKELE AURINGOSSA KESÄLLÄ 15 MIN / PVÄ KASVOT JA KÄSIVARRET PALJAANA ILMAN AURINKORASVAA

Kuva: iStockphoto

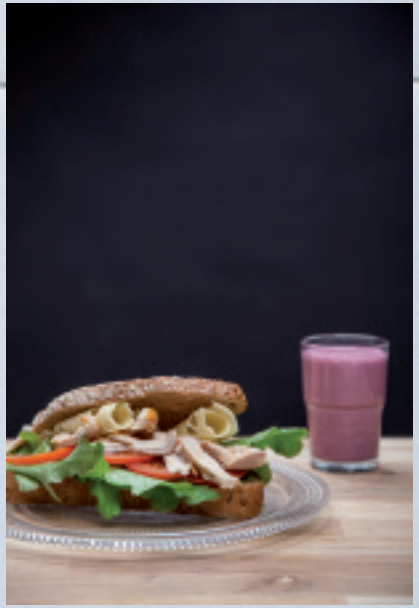
LAUTASMALLIN MUKAAN KOOTTUJA ATERIOITA

LAUTASMALLI OHJAA

Ateriat, välipalat ja eväät kannattaa koota samaa ajatusta mukaillen:

- ¼ annoksesta viljatuotteita tai perunaa
- ¼, kalaa, kananmunaa, papuja, linssejä tai lihaa
- ½ kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena, lämpimänä tai ruoan joukossa.

LAUTASMALLIN MUKAAN KOOTTUJA ATERIOITA

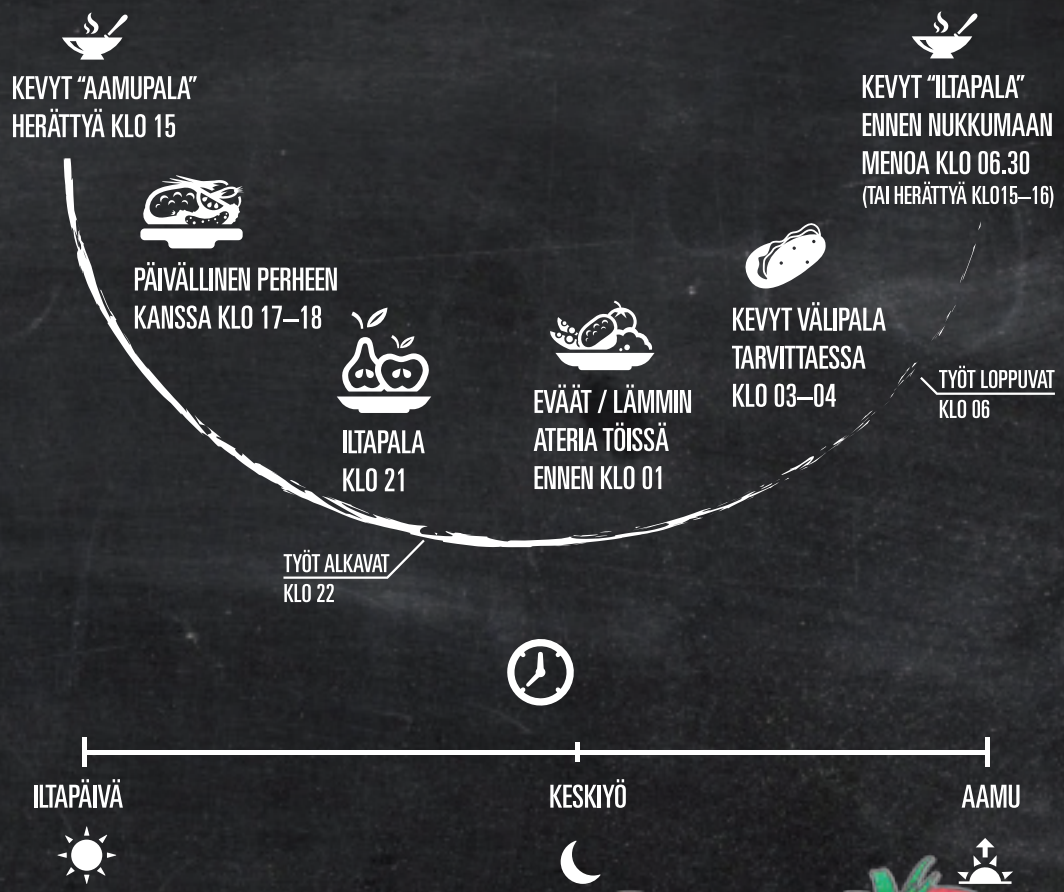


ATERIARYTMI – PÄIVÄTYÖ

Syö säännöllisesti – säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena, hillitsee nälän tunnetta ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. Se auttaa syömään kohtuullisia annoksia ja vähentää houkutusta napostella aterioiden välillä.

ATERIARYTMI – YÖTYÖ

Yötyössä ateriarytmin on myös hyvä olla säännöllinen, mutta isojen aterioiden paikkaa on hyvä harkita. Raskas ateria voi väsyttää turhaan. Niitä ei tule kuitenkaan jättää väliin, jottei syöminen mene naposteluksi.



LUE PAKKAUSMERKINTÖJÄ

Mieti mitkä tuotetiedot ovat sinulle tärkeitä ja tarkista ne pakkauksista. Aina kannattaa vertailla tuotteita keskenään.

Ravintoarvomerkinnällä ilmoitetaan paljonko elintarvike sisältää ravintoaineita sataa grammaa (100g) tai nesteiden kohdalla sataa millilitraa (100ml) kohden. Tuotteen ravintoarvo voidaan lisäksi ilmoittaa annosta kohden. Tämä on tärkeä tieto, joka auttaa arvioimaan esimerkiksi todellista energiansaantia tuotteista. Erityisesti juomia juodaan helposti isoja määriä ja niistä saadaan runsaasti energiaa. Annosta kohden annettu merkintä auttaa hahmottamaan todellista energiansaantia. Tarkista pakkauksesta annettu annoskoko ja mieti vastaako oma annoskokosi tätä.

Tällä hetkellä tuotteista löytyy erilaisia merkintöjä. Lainsäädäntö on vastikään muuttunut, ja vähitellen vuoteen 2016 mennessä merkinnät yhtenäistyvät.

Uuden lainsäädännön myötä tuotteista on annettava energian, rasvan, tyydyttyneen rasvan, hiilihydraatin, sokereiden, proteiinin ja suolan määrät.

Suolapitoisuus tullaan ilmoittaman kaikissa pakatuissa tuotteissa, myös sellaisissa, joihin ei ole lisätty suolaa. Tällaisia esimerkkejä ovat maito ja käsittelemätön, pakattu liha. Kyse on tällöin niiden luontaisesti sisältämästä natriumista. Natrium on suolan (NaCl) ainesosa ja juuri se tekijä, joka nostaa verenpainetta. Nestemäinen maito tai käsittelemätön liha ei ole merkittävä suolan lähde. On hyvä huomata, että joihinkin maitotuotteisiin lisätään suolaa ja lihavalmisteet ovat usein runsassuolaisia.

Sokeripitoisuus sisältää tuotteeseen lisätyn sokerin lisäksi tuotteen sisältämän luontaisen sokerin. Luontaista sokeria on hedelmissä ja marjoissa sekä maidossa (laktoosi).

Maitotuotteissa korkea hiilihydraattipitoisuus kertoo runsaasta sokeripitoisuudesta.

ÄLÄ ANNA HOUKUTTELEVIEN MAINOSLAUSEIDEN JA KAUNIIDEN KUVIEN HÄMÄTÄ. TARKISTA AINA PAKKAUKSESTA MITÄ TUOTE SISÄLTÄÄ.

LUE PAKKAUSMERKINTÖJÄ

Elintarvikkeen nimi kertoo mikä tuote on kyseessä. Nimen tulee kuvastaa tuotteen sisältöä, eikä se saa johtaa harhaan.

Ainesosaluettelo kertoo mistä ainesosista tuote on valmistettu. Ainesosat ilmoitetaan painojärjestyksessä. Se ainesosa, jota valmiissa tuotteessa on painon mukaan eniten, on listassa ensimmäisenä ja se mitä on vähiten, on viimeisenä.

Voimakassuolainen -merkintä on tuotteissa, jotka sisältävät runsaasti suolaa saman tuoteryhmän muihin tuotteisiin nähden. Tällaisia tuotteita on erityisesti leivissä, makkaroissa, leikkeleissä ja valmisruuissa. Käytä niitä vain satunnaisesti.

Terveysväite (esim. alentaa kolesterolia) pakkauksessa kertoo, että elintarvikkeen käytöllä voi olla vaikutusta terveyteen.

Ravitsemusväite (esim. runsaskuituinen) pakkauksessa kertoo, että elintarvikkeella on ravintosisältöön liittyvä erityispiirre.

MERKIT

Monissa tuotepakkauksissa on erilaisia merkkejä. Parhaimmillaan ne ovat hyvä apu tuotteiden valintaan. Kannattaa aina tutustua merkkien sisältöön.

Sydänmerkki pakkauksessa kertoo, että elintarvike on omassa tuoteryhmässään terveyden kannalta parempi valinta. Sen kriteereissä huomioidaan rasvan määrä ja laatu sekä suolan, sokerin ja kuidut määrät. Sydänmerkki on hyvä apu tuotteiden valintaan.

Lue lisää pakkausmerkinnöistä ja vertaile tuotteita **www.syohyvaa.fi**

TURKKILAISEN JOGURTIN RAVINTOARVOMERKINTÄ

	100 g	Annos 2 dl
Energia	500 kJ / 120 kcal	1000 kJ/240 kcal
Rasva	10 g	20 g
– josta tyydyttynyttä rasvaa	7,5 g	15 g
Hiilihydraatteja	4,5 g	9 g
– josta sokereita	4,5 g	9 g
Proteiini	3,5 g	7 g
Suola	0,1 g	0,2 g

SYÖ YMPÄRISTÖYSTÄVÄLLISESTI

Ruuan osuus arkielämämme aiheuttamasta ympäristökuormasta on runsas kolmannes. Asuminen ja autoilu vastaavat lopuista. Erilaisten ruoka-aineiden tuotanto ja erilaiset tuotantotavat rasittavat erilailla ympäristöä. Ympäristön kannalta on väliä mitä syöt.

Runsaasti kasviksia sisältävä ruokavalio on terveyden lisäksi myös ympäristön kannalta ylivoimaisesti paras vaihtoehto. Kasvisten tuotanto rasittaa ympäristö vähiten. Eläinperäisten tuotteiden, kuten lihan, lihavalmisteiden ja juustojen tuottaminen rasittaa eniten ympäristöä. Niitä ei kokonaan tarvitse karsia ruokavaliosta, mutta on tärkeää vähentää niiden käyttöä vähitellen.

Helpoin keino vähentää omien ruokavalintojen ympäristövaikutuksia on syödä paljon kasvikunnan tuotteita. Koostamalla aterian lautasmallin mukaan, varmistat, että kasviksia on runsaasti aterialla.

Lihan ja lihavalmisteiden käyttöä on helppo vähentää pitämällä esimerkiksi yhden lihattoman tai kasvisruokapäivän viikossa, vähentämällä hieman kerralla syödyn liha-annoksen kokoa ja vaihtamalla leikkeleet kasviksiin silloin tällöin.

Lue lisää ympäristöystävällisistä ruokavalinnoista osoitteesta **www.syohyvaa.fi**

LISÄÄ

- kasvikunnan tuotteita
- sesonkien hyödyntämistä
- kaupassa käyntiä lihasvoimin.

VAIHDA

- pullojuomat vesijohtovedeksi
- viikoittain yksi liha-ateria kasvisateriaan
- höttöruoka ravintorikkaaseen ruokaan.

VÄHENNÄ

- ruokahävikkiä
- ylensyöntiä
- lihan syöntiä vähitellen.

LIIKU JA OLE AKTIIVINEN!

Fyysinen aktiivisuus ylläpitää ja edistää terveyttä aivan kuten ruokavaliokin. Liikunta tuo hyvää oloa ja antaa energiaa. On tärkeää löytää itselle sopiva tapa liikkua. Rasittavan, hengästymistä ja hikoilua aiheuttavan liikunnan lisäksi rauhallisempi aktiivisuus on terveydellä hyödyllistä. Tärkeintä on, että liikkuu riittävästi ja säännöllisesti.

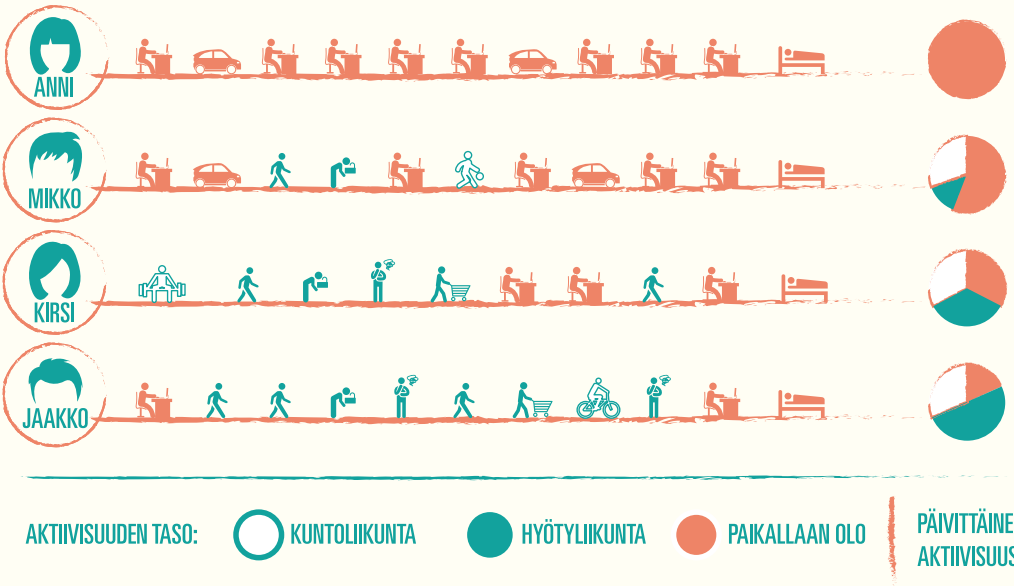
LIIKUNTASUOSITUS:

- Viikon aikana yhteensä 2,5 h kohtuullisen rasittavaa liikuntaa (reipasta kävelyä) TAI 1 ¼ h rasittavaa liikuntaa (juoksua) useammalle päivälle jaettuna.
- Lihaskuntoharjoittelua vähintään kaksi kertaa viikossa.
- Yhtäjaksoista pitkäaikaista istumista tulee välttää.

KÄYTÄNNÖSSÄ:

- Ole aktiivinen päivittäin! Sohvalla makoilu työpäivän päätteeksi ei virkistä.
- Puuhastele ja ole jaloillasi aina kun siihen mahdollisuus
- Kävele tai pyöräile aina kun voit. Luo lunta, haravoi ja hakkaa halkoja.
- Käy lenkillä, uimassa, salilla tai jumpassa. Osta kotiin käsipainot tai kahvakuula.
- Tauota istumista vähintään kerran tunnissa.

HYÖTYLIIKUNNALLA LISÄÄT PÄIVÄN AKTIIVISUUTTA MERKITTÄVÄSTI



ESIMERKKI HYÖTYLIIKUNNASTA:

- Parkkeeraa auto 200 m päähän työpaikalle mennessä -> 2 km/viikko.
- Hoida kolmena päivänä viikossa kauppareissut (500 m) kävellen tai pyörällä -> 3 km/viikko.
- Kävele tapaamiseen kahtena päivänä viikossa ratikan, bussin tai auton sijaan, 1 km/suunta -> 4 km / viikko.
- Tee lyhyt iltalenkki kolmena iltana viikossa 1,5 km suunta -> 9 km / viikko.

Yhteensä 18 km hyötyliikuntaa viikon aikana.

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

Lue lisää: www.syohyvaa.fi

RAY TUKEE
ray
RAY STÖDER