



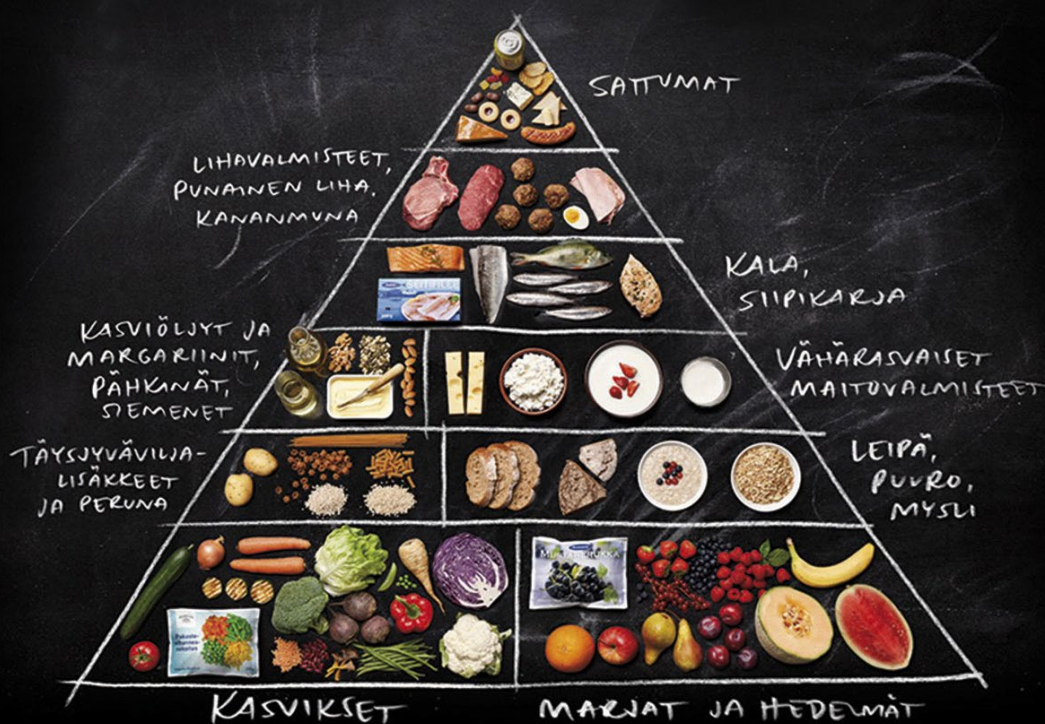
Vauhtia ruoasta ja liikunnasta



Nuoret

Rakenna oma ruokavaliosi hyvälle pohjalle

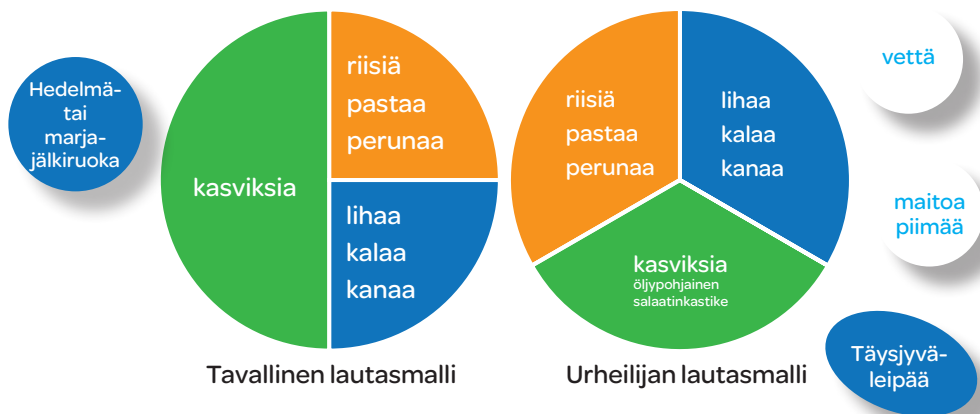
Valitse monipuolisen ruokavalion pohjaksi ruoka-aineita kolmion alaosasta. Huipun sattumat varataan herkutteluhetkiin.



VALTION RAVITSEMUSNEUVOTTELUKUNTA

Lautasmalli

Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen.



- Juo ruokajuomaksi rasvatonta maitoa tai piimää. Janojuomaksi vesi.
- Valitse reilusti kasviksia ja lorauta sekaan kasviöljyä tai kasviöljypohjaista kastiketta.
- Suosi täysjyväriisiä tai -pastaa.
- Kalan, lihan tai kanan voit korvata myös kananmunaruoaalla tai vähärasvaista juustoa, palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla.
- Haukkaa lisäksi täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä.
- Jälkiruoksi sopivat jogurtti tai rahka sekä marjat ja hedelmät.
- Urheilijan lautasmallissa korostuvat hiilihydraatin ja proteiinin lähteet.

Säännöllisyys ateriarytmiin

Pidä nälkä kurissa syömällä pieniä aterioita 5–6 kertaa päivässä, 3–4 tunnin välein. Suojele hampaitasi ja nauti makeat herkut jälkiruoka.



Panosta aamu- ja välipaloihin



Valitse aamu- ja välipalalle jotakin jokaisesta ryhmästä:

Proteiinit

- raejuustoa, rahkaa, jogurttia
- maitoa tai piimää
- kananmunia, juustoa, leikkeleitä



Hiilihydraatit

- puuroa
- täysjyväleipää
- täysjyvämuroja
- myslä



Kasvikset

- marjoja
- hedelmiä
- tomaattia, kurkkua, salaattia leivälle



Rasvat

- leivälle kasviöljyä sisältävää levitettä
- siemeniä ja pähkinöitä



Tuunaa suosikkivälipalasi. Valitse joka riviltä jotain.



Valio Kefir LGG® 1kg
maustaton



Valio pehmeä
rahkajuoma HYLA®



Valio PROfeel® rasvaton
voimamaitojuoma laktoositon



Vadelmia



Mansikoita



Mustaherukoita



Banaani



Omena



Mysliä



Kaurahiutaleita



Leseitä



Pähkinöitä/siemeniä

Lisää välipalavinkkejä valio.fi/reseptit

Hyvin koostettu leipä on laadukas välipala

- Täysjyväleipä
- Pehmeää rasvaa sisältävä levite
- Vähärasvainen, enintään 17% juusto
- Vähärasvainen täyslihalleikkele
- Vihanneksia



Valitse vähemmän sokeria sisältäviä välipalatuotteita



Valio A+™ kreikkalainen kerrosjogurtti, Valio PROfeel® proteiinikerrosrahka, Valio PROfeel® proteiiniarahka, Valio PROfeel® proteiinijuoma, Valio Lumo™ proteiiniherkku sokeroimaton

Valio Plus®
maitokaakao



Valio Pehmeä rahka
sokeroimaton



Valiojogurtti® Valio Kefir LGG®
-30% sokeria välipalajuoma



TÄYTTÄ MAKUA,
VÄHEMMÄN
SOKERIA

Valio Play® jogurtti



Tutustu Valion vähemmän lisättyä sokeria sisältäviin välipaloihin www.valio.fi/tuotteet

Silloin tällöin voit herkutella täyteläisemmillä ja makeammilla välipaloilla



Valio Eila®
kermavanukas



Valiojogurtti® Sileä



Valio Eila® Lohkeava jogurtti laktoositon

Valio Eila® Kreikkalainen juotava jogurtti laktoositon

Valio Eila® Laktoositon kreikkalainen jogurtti

Liiku ainakin 1,5 tuntia päivässä - puolet siitä reippaasti

PARANNA KESTÄVYYTTÄ

Nosta sykettä ja
hengästy joka päivä

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto



PYSY PIRTEÄNÄ

Liiku aina kun voit

- pelaile pallopelejä välitunnilla
- kulje kävellen tai pyörällä
- käytä portaita, unohda hissit
- vältä pitkäaikaista istumista



KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

Kuormita lihaksia
3 krt/vk

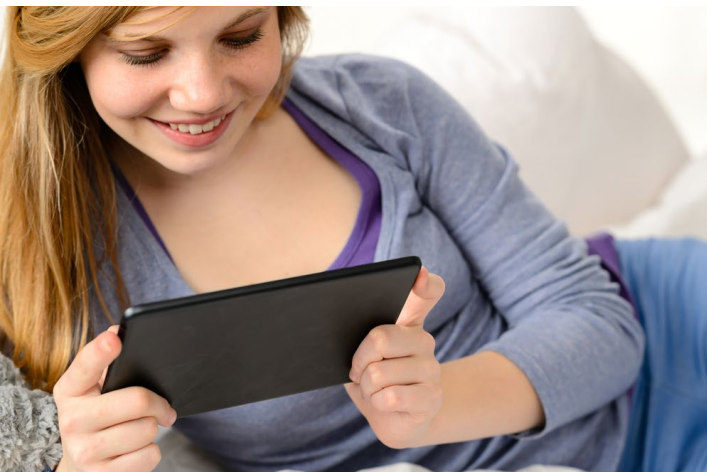
- tanssi
- kuntosali
- pallopelit
- skeittailu
- lumilautailu
- venyttely
- jooga
- pilates



Lähde:
UKK-instituutti,
mukaeltu

Vinkkejä vauhdikkaaseen elämään:

- Liiku reippaasti yli 10 minuutin jaksoissa.
- Kokeile rohkeasti uusia lajeja, vähintään kaksi viikkoa kerrallaan.
- Käytä mahdollisemman usein omia lihaksiasi erilaisten asioiden tekemiseen.
- Istu yhtäjaksoisesti enintään 2 tuntia.



Ruudun ääressä korkeintaan 2 tuntia päivässä

Ruutuaikaan lasketaan television katselu, konsolipelien pelaaminen, tabletin, älypuhelimien sekä tietokoneen käyttö.

Miksi ruudun ääressä ei tule viettää enempää aikaa?

- Liian runsas ruudun ääressä oleilu vie aikaa päivittäiseltä liikunnalta.
- Liika ruutuaika ja huono asento voivat aiheuttaa niska- ja hartiavaivoja sekä päänsärkyä.
- Kirkkaan ruudun tuijottelu juuri ennen nukkumaanmenoa voi vaikeuttaa nukahtamista.

Riittävästi unta – ei vain viikonloppuisin

Nuori tarvitsee unta 8–10 tuntia joka yö

- Riittävä uni on yhtä tärkeä asia kuin järkevä syöminen ja reipas liikunta.
- Anna keholle ja aivoille riittävästi aikaa ladata seuraavaa päivää varten.
- Rankka opiskelu ja fyysinen aktiivisuus lisäävät unentarvetta.



TESTAA RUOKATOTTUMUKSESI

Ympyröi pisteesi ja laske ne lopuksi yhteen.

1. Syötkö aamupalaa?

Kyllä 1 p

En 0 p

2. Syötkö säännöllisesti välipaloja?

Syön päivittäin välipalan aterioiden lomassa 1 p

Syön välipaloja harvoin tai en ollenkaan 0 p

Syön useita välipaloja päivän mittaan ja saatan korvata jopa aterioita niillä 0 p

3. Aamu- ja välipalani sisältävät:

Valitse mielestäsi kaikki sopivat vaihtoehdot

Täysjyväviljatuotteita 1 p

Maitovalmisteita 1 p

Hedelmiä, marjoja tai vihanneksia 1 p

Kasviöljyä sisältävää levitettä, siemeniä tai pähkinöitä 1 p

4. Syötkö kouluruokaa?

Kyllä 1 p

En 0 p

5. Syötkö lautasmaalin mukaan?

Kyllä 1 p

En 0 p

6. Kuinka monta kertaa viikossa syöt pikaruokaa? (pizza, hampurilainen, ranskalaiset, kebab)

Useimpina päivinä viikossa 0 p

1–2 päivänä viikossa 1 p

Harvemmin kuin kerran viikossa 2 p

7. Kuinka usein juot virvoitusjuomia tai energijuomia?

Useimpina päivinä viikossa 0 p

1–2 päivänä viikossa 1 p

Harvemmin kuin kerran viikossa 2 p

8. Kuinka monta annosta hedelmiä ja kasviksia syöt vuorokaudessa?

(esim. aamulla marjoja puuron kanssa, koulussa ruualla salaattia, kotona ruualla salaattia, välipalaksi omena ja iltapalaksi hedelmää ja vihanneksia)

Viisi annosta tai enemmän 3 p

3–4 annosta 2 p

1–2 annosta 1 p

En yhtään annosta 0 p

PISTEET YHTEENSÄ _____

RUOKATOTTUMUKSESI -TESTIN TULOKSET

12–15 p = Erinomaiset pisteet, jatka samaan malliin!

8–11 p = Ihan kivasti menee, vaikka tsemppattavaakin löytyy!

4–7 p = Keskity parantamaan ruokavaliossasi niitä kohtia, joista et saanut pisteitä!

0–3 p = Kannattaisi ehkä tutustua tähän esitteeseen tarkemmin?



LIIKUTKO RIITTÄVÄSTI?

Ympyröi pisteesi ja laske ne lopuksi yhteen.

1. Minkälainen on mielestäsi fyysinen kuntosi?

Hyvä 2 p

Keskitasoinen 1 p

Huono 0 p

Millaista liikuntaa harrastat säännöllisesti viikoittain?

Valitse mielestäsi kaikki sopivat vaihtoehdot.

Kestävyyssiikuntaa kuten juoksu, pyöräily ja uinti 1 p

Voimaa ja notkeutta vaativia lajeja kuten pallo- ja

mailapelit, kuntosalit ja tanssi 1 p

En harrasta mitään varsinaista liikuntalajia 0 p

Teetkö viikoittain jotakin seuraavista?

Valitse mielestäsi kaikki sopivat vaihtoehdot.

Koulumatkojen kulkeminen pyörällä tai kävellen 1 p

Lemmikin ulkoiluttaminen 1 p

Portaiden valitseminen hissien sijasta 1 p

Liikkumista edellyttävien pelien pelaaminen 1 p

4. Kuinka monta tuntia yleensä päivässä harrastat liikuntaa niin, että hengästyit, hikoilet ja sykkeesi nousee?

0 tuntia 0 p

0,5 tuntia 1 p

1 tunnin 2 p

1,5 tuntia 3 p

2 tuntia 4 p

5. Kuinka paljon vietät vuorokaudessa aikaa ruudun äärellä (tv, tietokone, pelit)?

0 tuntia 3 p

1 tunti 2 p

2 tuntia 1 p

Enemmän kuin 2 tuntia 0 p

PISTEET YHTEENSÄ _____

LIIKUTKO RIITTÄVÄSTI? -TESTIN TULOKSET

13–17 p = Sinulla riittää vauhtia, jatka samaan malliin!

8–12 p = Hyvä meininki, vielä vaan lisää liikettä mukaan!

4–7 p = Miten saisit lisättyä päivääsi liikuntaa?

0–3 p = Hei, liikkeelle siinä!



*Valio Akatemia® lasten
ja nuorten liikunnan tukena.*

*Valio Akatemia® tukee lasten ja
nuorten hyvinvointia jakamalla
stipendejä ja edistämällä
terveellisiä elämäntapoja.*

valio.fi/valioakatemia

