

Ruokaa ei kannata arvottaa hyviin ja huonoihin ruokiin.

Kun syö pääsääntöisesti terveellisesti, on ihan sallittua välillä herkutella.

Syömisemme riippuu myös mielestämme ja tunteistamme.

Kun herkuttelee, kannattaa se tehdä nauttien, eikä syyllistäen itseään.

Ruokakolmio perustuu vahvaan tutkimustietoon terveyttä edistävästä ruuasta.

Ruokakolmio antaa paljon valinnan varaa päivittäisten ruokavalintojen koostamiseen.

Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät runsaasti elimistölle välttämättömiä vitamiineja ja kivennäisaineita.

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja kannattaa syödä monipuolisesti jokaisella aterialla.

Kuitu tuo kylläisyyden tunnetta, tasaa verensokerin nousua ja edistää vatsan toimintaa.

Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6g/100 g.

Syömällä säännöllisesti pysyy virkeänä ja syö terveellisemmin.

Vertaistervarit -  
ruokapeli

Oikeat ruokaväittämät



Säännöllinen ruokarytmi edistää vatsan toimintaa.

Sydänmerkin saanut tuote on rasvan laadun ja määrän sekä sokerin, suolan ja kuidun kannalta parempi valinta.

## Vertaistervarit - ruokapeli

Oikeat ruokaväittämät. Lisää halutessasi oikeita väittämiä tyhjiin ruutuihin.



Kuitua saa vain viljatuotteista.

Ei ole väliä juoko tuoremehuja vai syökö hedelmiä ja marjoja sellaisenaan. Niissä on yhtä paljon ravintoaineita.

Nesteitä on tarpeen juoda päivittäin noin 1-1,5 litraa. Voin laskea myös juomani kahvin määrän ko. suositukseen.

Veren sokeri- ja rasva-arvoihini voin vaikuttaa vain syömiselläni, en liikkumisella.

Terveellinen syöminen on kallista.

Raskasta ateriaa suositellaan syötäväksi juuri ennen nukkumaan menoa, jotta saat hyvän unen.

Lisäaineita ei ole missään ruoka-aineissa luonnostaan.

## Vertaistervarit - ruokapeli

Väärät ruokaväittämät. Lisää halutessasi vääriä väittämiä tyhjiin ruutuihin.

