

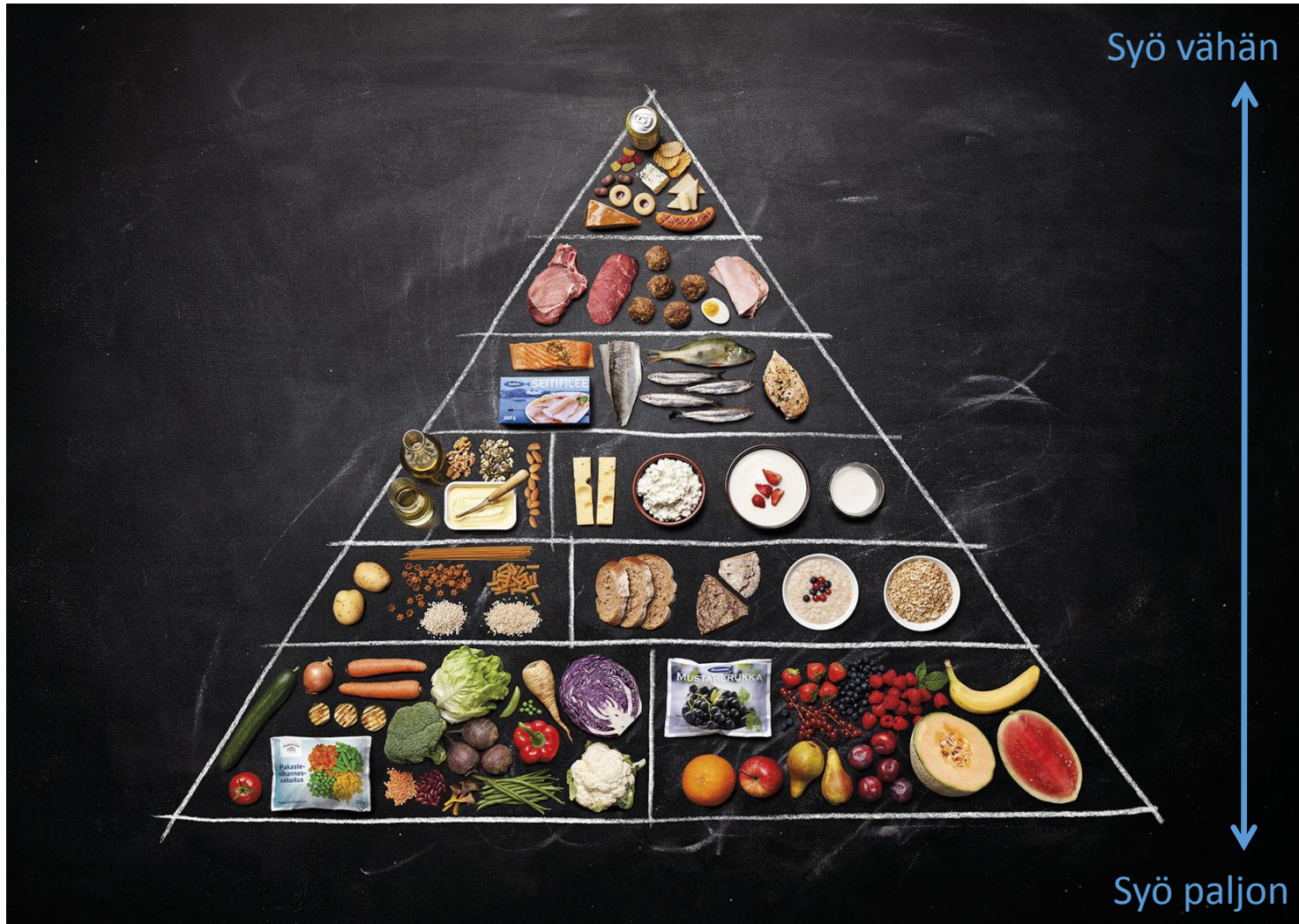
SYÖ HYVÄÄ

Esitys terveellisestä syömisestä



Lyhyesti ja selkeästi

Ruokakolmio



Ruokakolmiossa alhaalla on ne ruuat, joita on hyvä syödä usein ja paljon. Kolmion yläosassa on ne ruuat, joita kannattaa syödä vain joskus.

Lautasmalli



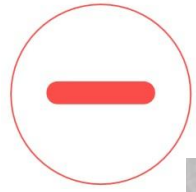


Syö kasviksia



Syö kasviksia, hedelmiä
ja marjoja joka päivä niin paljon,
että niistä tulee yhteensä
kuusi kourallista eli puoli kiloa.





Syö vähemmän suolaa

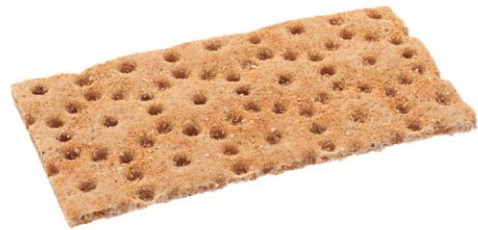


Suolaa saisi syödä korkeintaan
5 grammaa päivässä.

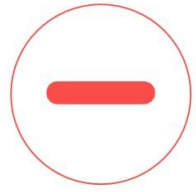
Suolan vähentäminen
alentaa verenpainetta.



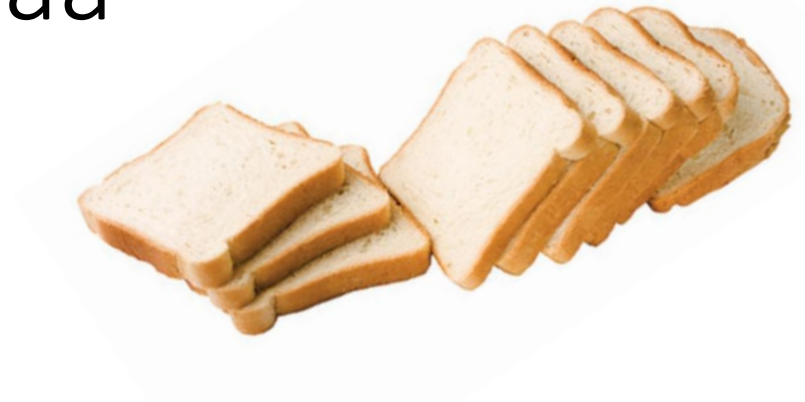
Syö täysjyväistä viljaa



Täysjyväviljassa on paljon
vitamiineja ja kuitua.



Syö vähemmän valkoista viljaa

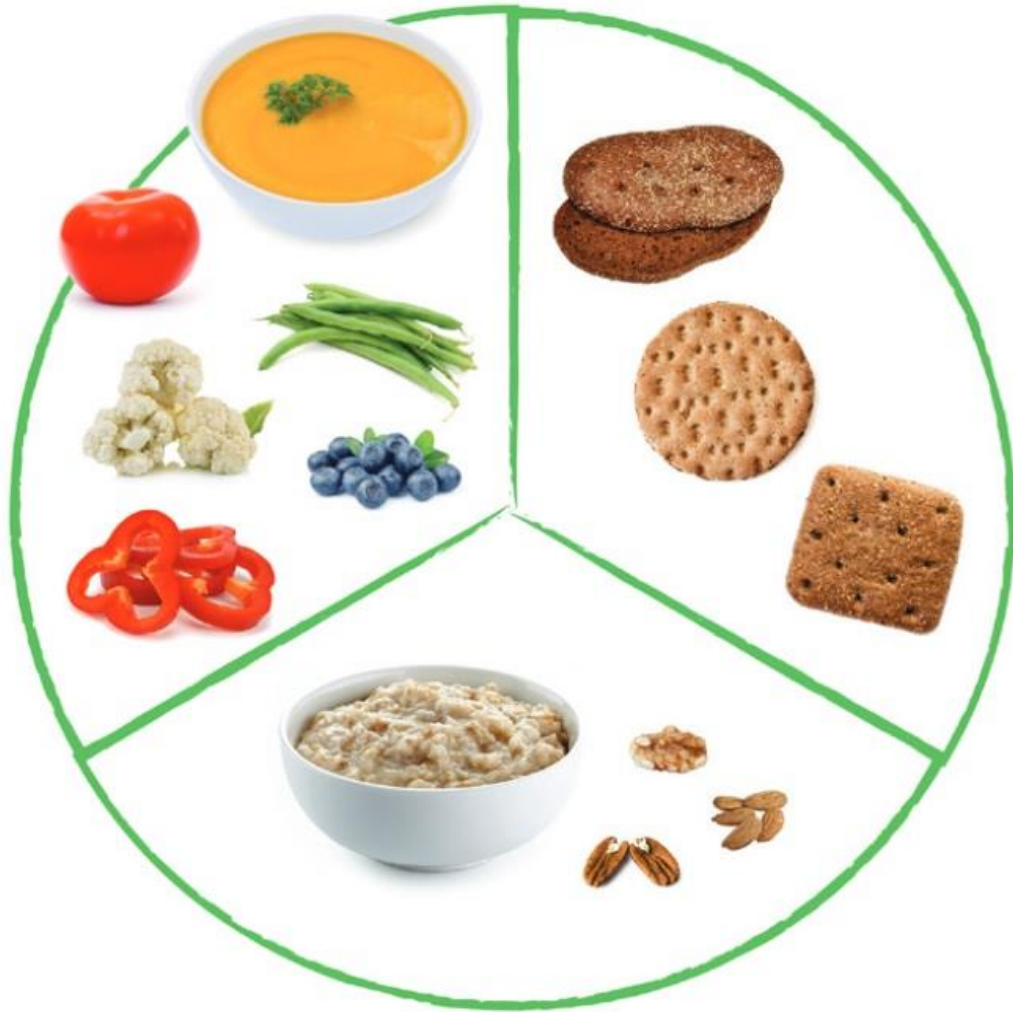


Valkoisissa viljatuotteissa ei ole elimistölle juuri mitään hyödyllistä.

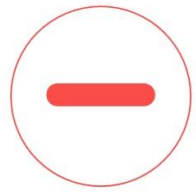




Syö kuitua





Suolisto tarvitsee kuituja
pysyäkseen terveenä.
Kuidut alentavat kolesterolia
ja pitävät verensokerin tasaisena.



Syö vähemmän sokeria

Jogurtti, 2dl  =  10 sokeripalaa

Pillimehu, 2dl  =  7 sokeripalaa

Limu, 0,5l  =  21 sokeripalaa

Karkkipussi, 120g  =  30 sokeripalaa

Suklaalevy, 200g  =  38 sokeripalaa

Sokerissa on energiaa,
mutta ei yhtään vitamiineja.
Lisäksi sokeri vahingoittaa hampaita.

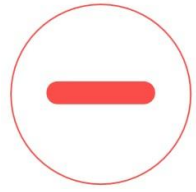


Syö pehmeää rasvaa



Ihminen tarvitsee pehmeää rasvaa.
Pehmeä rasva alentaa kolesterolia
ja verenpainetta.





Syö vähemmän kovaa rasvaa



Kova rasva kerääntyy verisuoniin ja voi tehdä niistä ahtaita.

Ihmisen ei tarvitse saada kovaa rasvaa ruuasta.

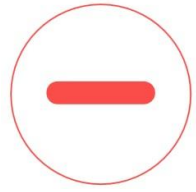


Syö kalaa

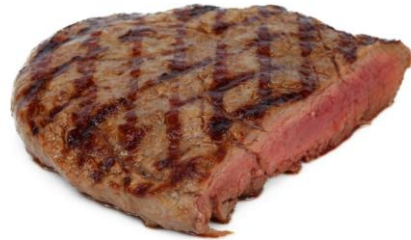


Kalassa on paljon pehmeää rasvaa sekä D-vitamiinia ja proteiinia.





Syö vähemmän lihaa



Syö naudan-, sian tai lampaanlihaa korkeintaan puoli kiloa viikossa.



Muista proteiini!

Proteiini pitää nälän poissa
ja on keholle tärkeä rakennusaine.

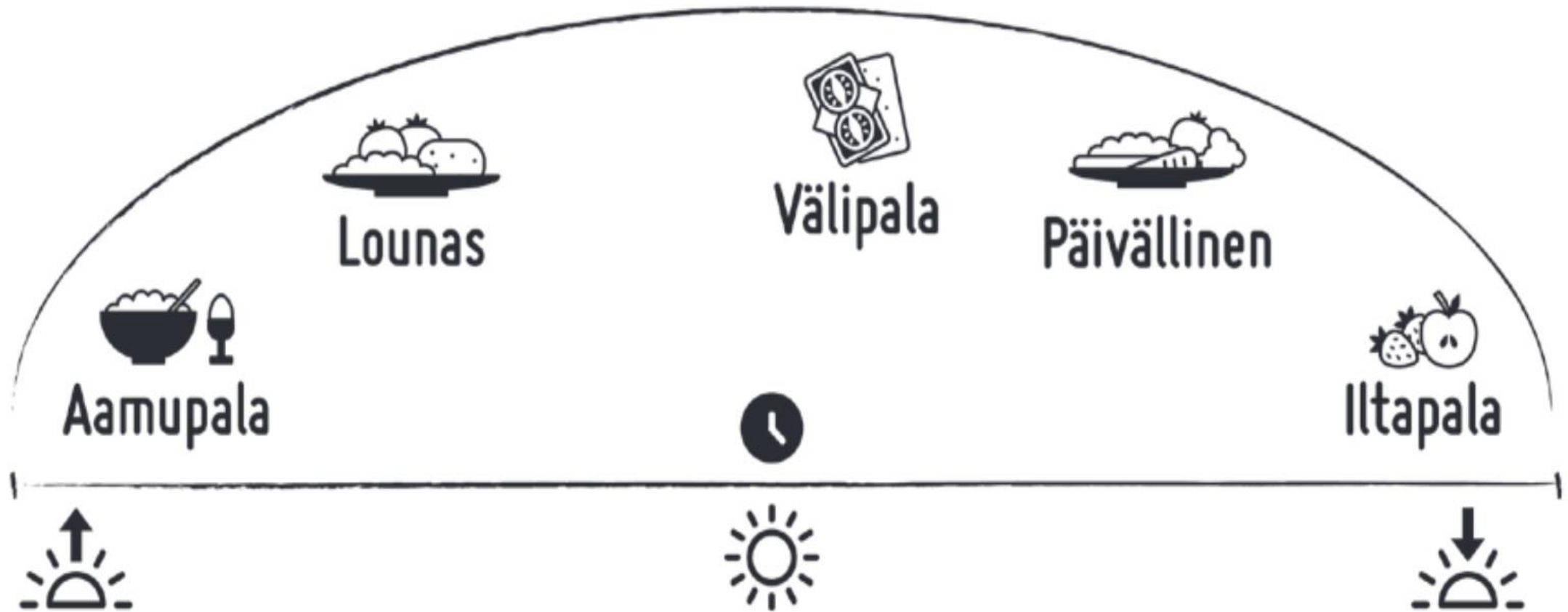
Muista D-vitamiini!



D-vitamiini on tärkeä luuston,
verisuonien ja sydämen terveydelle.



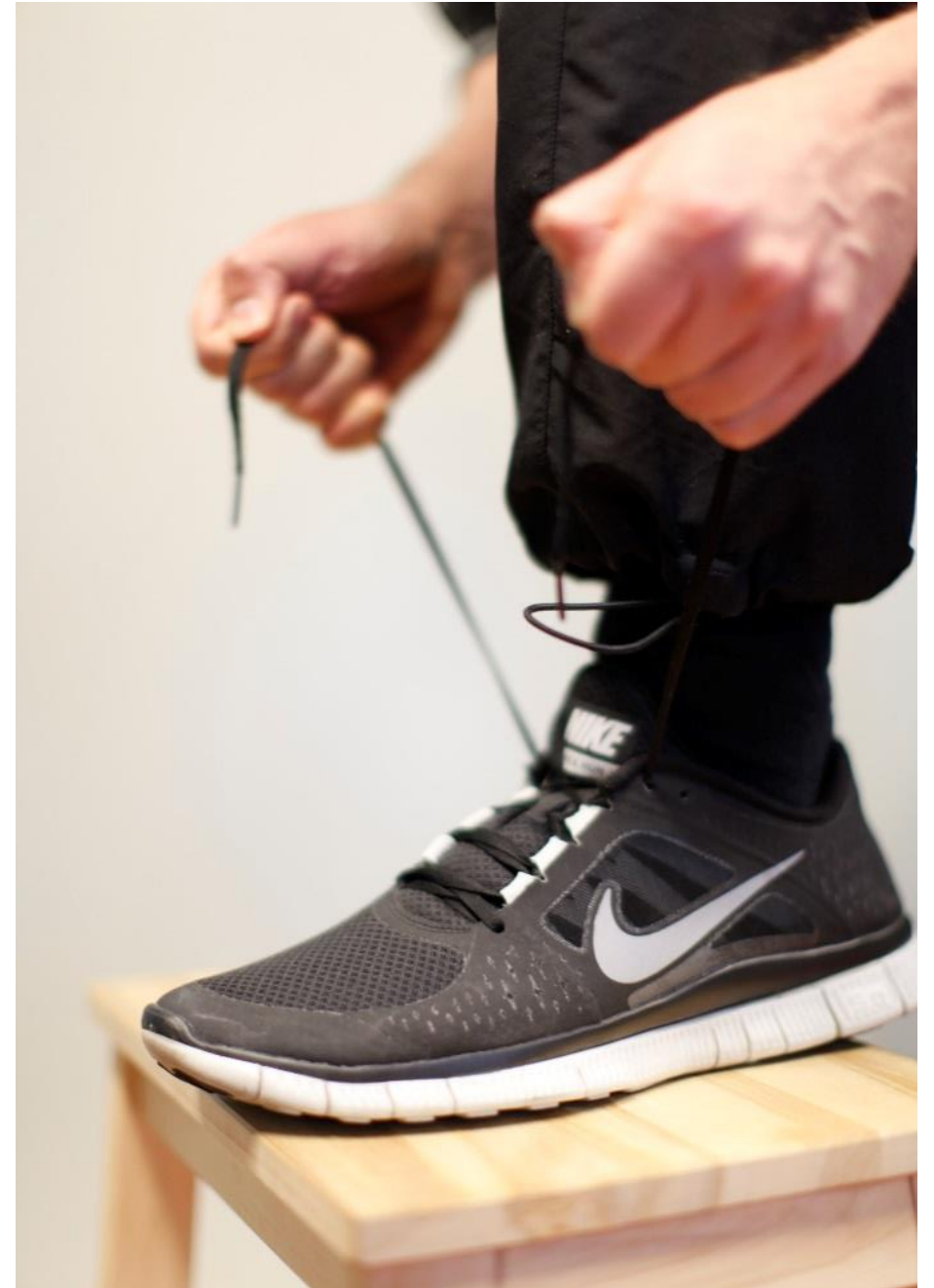
Muista ateriarytmi!



Muista liikunta!

Liikkuminen edistää terveyttä
aivan kuten hyvä ruokavaliokin.

Saat liikunnasta hyvää oloa ja voimaa.



Syö enemmän



Syö vähemmän



Kasviksia, hedelmiä
ja marjoja

Suolaa, suolaisia leipiä
ja leikkeleitä

Täysjyvistä tehtyä leipää,
pastaa ja riisiä

Valkoista leipää, pastaa ja riisiä

Margariinia ja kasviöljyä

Voita

Kalaa

Lihaa

Vähärasvaista maitoa,
piimää, jogurttia ja juustoa

Rasvaista maitoa, piimää,
jogurttia ja juustoa

Kotiruokaa

Pikaruokaa

Ateriarytmin mukaisesti

Napostellen pitkin päivää

Vettä

Virvoitusjuomia, mehuja

Kiitos!



SYÖ HYVÄÄ

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

www.syohyvaa.fi

www.kuluttajaliitto.fi