



Vauhtia ruoasta  
ja liikunnasta



## Hyvä ruoka on maukasta ja monipuolista

Monipuolisesta ruoasta saa energiaa kasvuun, kehittymiseen ja liikuntaan. Päivittäisillä ruokatottumuksilla on merkitystä.

Rasva ja herkut



Liha, kala, kana, muna, maitovalmisteet, palkokasvit



Kasvikset, hedelmät, marjat



Vilja-  
valmisteet



## Lautasmalli

Lautasmalli on loistava apu hyvän aterian koostamiseen. Monipuolinen ja tasapainoinen ruoka sisältää monia eri värejä lautasella.



- Valitse erivärisiä kasviksia ja lorauta salaatin päälle kasviöljypohjaista salaatin kastiketta.
- Suosi tummaa täysjyväriisiä tai pastaa.
- Kalan, lihan tai kanan voit korvata myös kananmunaruoalla tai vähärasvaista juustoa, palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla.
- Juo rasvatonta maitoa tai piimää ruokajuomaksi.
- Haukkaa lisäksi täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu kasviöljyä sisältävää levitettä.
- Jälkiruokaksi sopivat jogurtti tai rahka sekä marjat ja hedelmät.

## Säännöllisyys ateriarytmiin

Pidä nälkä kurissa syömällä pieniä aterioita 5–7 kerta päivässä, 3–4 tunnin välein. Suojele hampaitasi ja nauti makeat herkut välipaloilla tai jälkiruoaksi.

Ota Valio Liikkuja™ laskuri avuksesi terveellisen ja tavoitteita tukevan ruokavalion koostamiseen  
[www.valio.fi/ammattilaiset/ravitsemus](http://www.valio.fi/ammattilaiset/ravitsemus) > Ruokavaliolaskurit



## Panosta aamu- ja välipaloihin

Hyvä aamu- ja välipala pitää nälän kurissa ja vauhdin päällä koko päivän.



Valitse aamu- ja välipalalle jotakin jokaisesta ryhmästä:

### Proteiinit

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



### Hiiilihdraatit

- 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 A+™ Luonnonjogurtti rasvaton HYLÄ®



Valio pehmeä maitorahka



Valiojogurtti 1 kg vanilja -30% vähemmän sokeria



Vadelmia



Mansikoita



Mustaherukoita



Banaani



Omena



Mysliä



Kaurahiutaleita



Leseitä



Pähkinöitä/siemeniä

## Lisää välipalavinkkejä Valio A+™ jogurtista valio.fi/aplus

### Kuningatarpiimä (1 annos)

1 dl Valio Plus™ piimää  
1/2 dl Valio mustikkakeittoa  
1/2 dl Valio vadelmakeittoa  
riippaus sokeria

Sekoita ainekset. Nauti kylmänä. Tarjoa välipalana.



Lisää välipalavinkkejä Valio Plus™ maidosta ja piimästä valio.fi/plus

## Valitse vähärasvaisia ja vähemmän sokeria sisältäviä välipalatuotteita



Valio PROfeel® proteiinijogurtti, Valio PROfeel® proteiiniarahka, Valio PROfeel® proteiiniarahkarae, Valio PROfeel® proteiinijuoma

Valio Plus™ annosmaito

Valiojogurtti® -30% sokeria



Valiojogurtti® Juotava

## Silloin tällöin voit herkutella täyteläisemmillä ja makeammilla välipaloilla



Valiojogurtti® kerrosjogurtti

Valio Eila™ Laktoositon kreikkalainen jogurtti  
Valio Eila™ Laktoositon lohkeava jogurtti

## Liiku ainakin 1,5 tuntia päivässä - puolet siitä reippaasti

### PARANNA KESTÄVYYTTÄ

- reipas kävely
- hölkkä
- pyöräily
- uinti
- hiihto

Nosta  
sykettä ja  
hengästy  
joka päivä

### KEHITÄ VOIMAA JA NOTKEUTTA

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

Kuormita  
lihaksia  
3 krt/vk

### PYSY PIRTEÄNÄ

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

Liiku  
aina kun  
voit

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.

## Ruutuaikaa korkeintaan 2 tuntia päivässä!

Ruutuaikaa ovat television katselu, videopelien pelaaminen sekä tietokoneen käyttö.

Runsas ruutuaika voi olla este päivittäiselle liikunnalle tai riittävälle yönelle. Lisäksi se voi aiheuttaa niskahartiavaivoja, päänsärkyä, väsymistä sekä unihäiriöitä.



## 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 lautasmallin 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 energiajuomia?

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 \_\_\_\_\_



## 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.**

Kestävyysliikuntaa kuten juoksu, pyöräily ja uinti 1 p

Voimaa ja notkeutta vaativia lajeja kuten pallo- ja mailapelit, kuntosali 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 \_\_\_\_\_

## 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? -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 päiväsi liikuntaa?

0–3 p = Hei, liikkeelle siitä!

Valio

PLUS<sup>®</sup>

Se on parempaa,  
se on Valio Plus™.

Valio Plus™ maidossa  
on potkua.

Joel Pohjanpalo



**Voittajat tehdään proteiinista,  
kalsiumista ja D-vitamiinista.**

Valio Plus™ maito sisältää runsaasti kalsiumia ja D-vitamiinia,  
jotka ylläpitävät luuston kuntoa sekä runsaasti proteiinia, joka  
vahvistaa lihaksia.

[valio.fi/plus](http://valio.fi/plus)

