

Syökää
pork-
kanaa!



TERVEYTTÄ
KASVIKSILLA



TERVEYTTÄ
KASVIKSILLA

Mikä akka asuu
pellossa?

Palsternakka

Mikä kaali voi
syödä sinut?

Shakkaali

Mistä kalasta
saa
kasviskiusausta?

Ruokkalasta

Mikä on oranssi
kana?

Porkkana

Mitä pitsaa
voi kasvattaa
puutarhassa?

Kurpitsaa

Mikä kaali soi?

Musikkaali

Miksi
maanviljelijä
ajaa jyrällä
perunamaalla?

Hän tekee
perunamuusia.

Parantaako
porkkana
näköä?

Tottakai! Oletko
koskaan nähnyt
silväläsiä?
iänistä?



KOTIMAISET
KASVIKSET

www.kotimaisetkasvikset.fi



Suomen Sydänliitto ry
Finlands Hjärtförbund rf

www.sydanliitto.fi



Syöpäjärjestöt

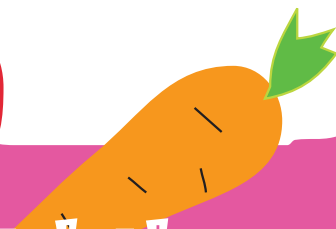
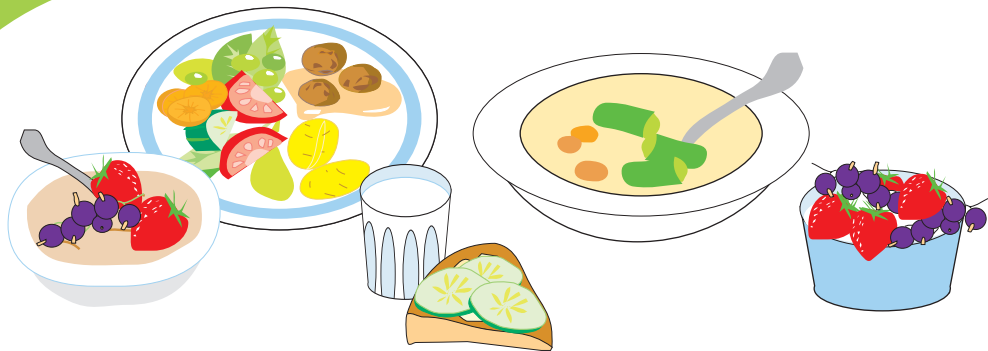
www.cancer.fi

Jotta
päiväsi
luistaa ja
voimaa
riittää ...

Syö ainakin viidesti
päivässä

eli aamupala, kouluruoka,
välipala, iltaruoka ja
iltapala.
Vatsa on typtöyhjä neljässä
tunnissa; välipaloja
tarvitaan, muuten voimat
loppuvat.

◆ muista, että kaikkiin
päivän aterioihin kuuluu
paljon kasviksia.
Suositus on puoli kiloa
päivässä eli suunnilleen
kuusi kämmenesi
kokoista annosta.



Se on koossa, kun
syöt esimerkiksi

Puoli kiloa
ei ole
mikään
mahdoton
juttu.



◆ yhden tomaatin
aamupalalla leipien
päällä



◆ raastetta, salaattia
tai kypsennettyjä
kasviksia kouluruuan ja
iltaruuan kanssa



◆ yhden porkkanan
välipalalla (pistä
aamulla reppuun
mukaan kouluun tai
harkkoihin)



◆ marjoja iltaruuan
jälkkärinä



◆ yhden hedelmän
illalla



NUKU riittävästi älä valvo myöhään. Tunnet itsesi aamulla väsyneeksi, jos olet nukkunut liian vähän. Tarvitset unta 9-10 tuntia.



LIIKU reilusti joka päivä. Juokse tai pelaa välitunnilla ja koulun jälkeen. Kulje koulumatkat kävelen tai pyöräillen. Pysyt kunnossa, kun liikut päivässä ainakin tunnin verran.



TEE asioita, joita on omasta mielestäsi mukava tehdä. Joskus on mukavampaa olla kavereitten kanssa, joskus vain ihan omissa oloissaan.

Vinkkejä ulkoleikkeihin

Kerää kavereita kasaan, aloitetaan.. kuka jää....

Tervapata

Kirkonrotta

Hypynaru

Hippaleikit

Jalkapallo

Kouluruoka kannattaa syödä

Kunnollisella energialatauksella jaksat ja kasvat.
Kouluruokaa ei kukaan järkevä jätä väliin.

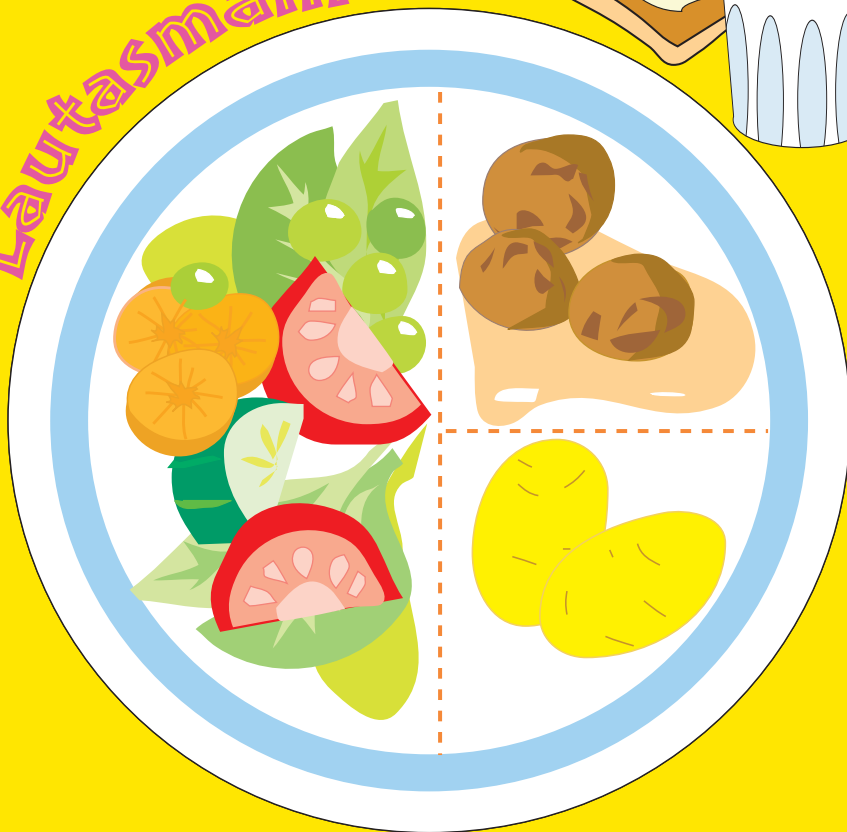
**Ateriasi on parasta ykkösluokkaa,
kun syöt sen lautasmallin mukaan:**

1. jaa lautanen mielessäsi puoliksi ja laita toiselle puolikkaalle kasviksia, kuten salaattia tai raasteita
2. annostele neljännekselle lautasesta liha-, kana- tai kalaruokaa
3. varaa loppuneljännes vaihdellen perunoille, riisille tai pastalle
4. juo ruuan kanssa rasvatonta maitoa
5. ota pala tummaa leipää esim. näkkäriä
6. levitä sen päälle margariinia

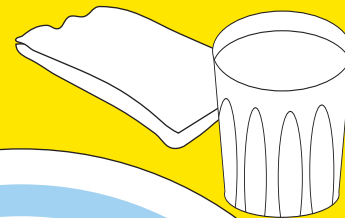
Syö samalla tavalla vielä illalla kotonakin.

Huomaa, miltä tuntuu. Vatsa on täysi ja olo on hyvä.

Lautasmalli



Mitä söit
koulussa tänään
tai eilen?



**Vertaa
ateriaasi
lautasmalliin.**

Oliko lautasella
puolet kasviksia?

kyllä Ei

Joitko rasvatonta
maitoa?

kyllä Ei

Söitkö tummaa
leipää?

kyllä Ei

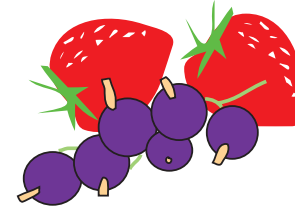
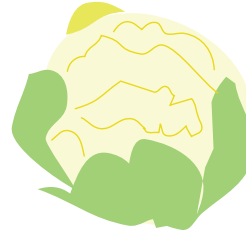
Oliko leivillä
margariinia?

kyllä Ei

Piirrä tähän.

Hyvällä välipalalla

jaksat kummasti seuraavaan syömiseen.



Oma välipalasi

Mitä söit välipalaksi tänään tai eilen?

Oliko välipalassa mielestäsi parantamisen varaa?

kyllä

ei

Jos oli, niin mitä?

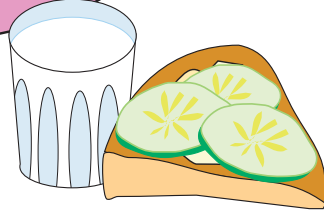
Oliko välipaloissasi kasviksia, marjoja tai hedelmiä?

kyllä

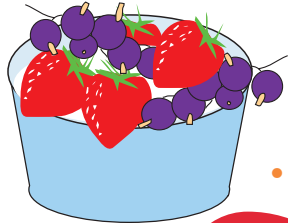
ei



Hyvä välipala ...on



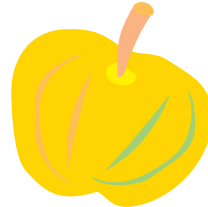
- leipä, jossa on margariinia ja kurkkuviipaleita päällä ja maito
- jogurtti tai viili marjojen kera



• porkkana



• tomaatti



• omena tai banaani tai vähän kaikkea näitä yhdessä.

- antaa vatsaan hyvän olon
- maistuu hyvältä
- näyttää hyvältä ... oikeastaan herkulliselta ja värikkäältä

Hyvä välipala

• ei ole suklaapatukka, karkkipussi, limppari tai munkki.

Niillä kun ei pitkälle jaksaa

Syö niitä tosi harvoin eli karkkipäivinä ja joskus juhlissa.



ruudukosta kasvis-, marja- ja hedelmäsanat.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| O | P | A | P | R | I | K | A | I | N |
| M | A | N | S | I | K | K | A | M | A |
| E | I | H | E | I | M | A | L | S | U |
| N | P | O | R | K | K | A | N | A | R |
| A | D | S | N | S | M | L | E | L | I |
| L | S | I | P | U | L | I | R | A | S |
| U | U | R | A | M | A | I | P | A | A |
| U | I | J | P | L | A | N | T | T | U |
| M | A | K | U | R | K | K | U | T | M |
| U | T | O | M | A | A | T | T | I | O |

P
Y
S
T
Y

TAI VAAKASUORAAN (voit löytää 13 sanaa).

Yhdistä nimi ja väri

punasipuli

porkkana

kurkku

punakaali

palsternakka

mustaherukka

lanttu

kukkakaali

appelsiini

nauris

retiisi

purjosipuli

luumu

mansikka

salaatit

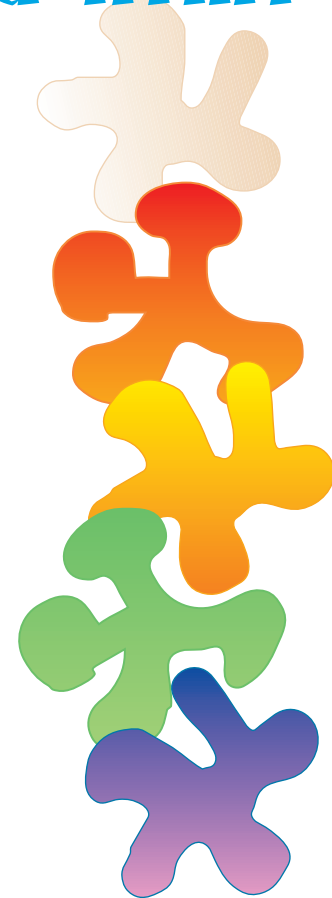
banaani

mustikka

parsakaali

maissi

tomaatti



Terveiset kotiin

Terveyttä kasviksilla

on kampanja lasten ja nuorten hyvien ruokattottumusten puolesta.



Tavoitteenamme on

- saada lapset ja nuoret syömään enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä aterioilla ja välipaloina
- vahvistaa lasten positiivista mielikuvaa hyvistä elämäntavoista: terveellisestä syömisestä, säännöllisestä liikkumisesta ja riittävästä levosta

Hyväksi havaittuja käytännön tavoitteita on, että

- ◆ lapsi syö riittävän usein, noin viisi kertaa päivässä
- ◆ lapsi syö joka päivä koulussa puolet ateriansa kasviksia; kotiaterioillakin sama juttu
- ◆ lapsi syö välipaloiksi kasviksia, marjoja tai hedelmiä muiden hyvien välipalojen ohella. Hyviä välipaloja eivät ole karkit, limut tai sipsit
- ◆ lapsen ruuissa on vain vähän rasvaa ja suolaa. Tämä on hyvä tavoite kaikkeen ruuanlaittoon
- ◆ lapsi nukkuu riittävästi (9-10 tuntia) niin, että aamulla on helppo herätä
- ◆ lapsi liikkuu ainakin tunnin päivässä



Yhdessä kotona tehtäväksi

Rastittakaa luettelosta ne ruoka-aineet, joita jääkaapista löytyy. Laskekaa pisteet ja tehkää toimintasuunnitelma!

| | |
|--|------------|
| kasviksia enemmän kuin yksi porkkanapussi | 3 pistettä |
| rasvatonta maitoa | 1 piste |
| vähärasvaista juustoa | 1 piste |
| margariinirasia | 1 piste |
| marjoja; tuoreita tai pakastettuja | 2 pistettä |
| hedelmiä (voivat olla jääkaapin ulkopuolellakin) | 2 pistettä |

10
pistettä

Tosi hyvin!
Syötte terveellisesti. Jatkakaa siis samaan malliin.

7
pistettä ja yli

Melko hyvin. Miettikää, miten tilannetta voisi parantaa.

5
pistettä ja yli

Oikea suunta. Parantamisen kohdat löytyvät varmaan helposti.

alle 5
pistettä

Tänään oli varmaan huono päivä, jääkaappikin aika tyhjä. Lähtekää yhdessä kauppaan kasvisostoksille.