



Ruoasta virtaa!

Hei, koululainen!

Tiesitkö, että päivittäisillä ruokavalinnoillasi on valtava vaikutus siihen, miten jaksat koulussa, harrastuksissa ja vapaa-ajalla? Hyvästä, ravitsevasta ruoasta saat lisää energiaa, keskittymiskykysi paranee ja voit nauttia entistä aktiivisemmasta elämästä. Kun valitset syötäväksi terveellisiä ja ravitsevia aterioita, annat kehollesi juuri sitä polttoainetta, jota se tarvitsee toimiakseen parhaalla mahdollisella tavalla.

Ota askel kohti tasapainoisempaa ja virkeämpää päivittäistä elämää tekemällä hyviä valintoja. Hyvät ruokatottumukset auttavat paitsi tuntemaan olosi hyväksi joka päivä, myös saavuttamaan parhaat mahdolliset tulokset niin koulussa kuin vapaa-ajalla. Seuraavat kysymykset auttavat hahmottamaan paremmin, miten suuri vaikutus ravitsevalla ruoalla on arkeesi.

1. Mitä hyötyä on täysjyväviljasta valmistettujen ruokien valitsemisesta aterioille? Ympyröi oikea vastaus.
 - A) Täysjyväviljassa on kollageenia, joka saa ihon voimaan hyvin
 - B) Täysjyväviljatuotteet auttavat pitämään verensokerin tasaisena, mikä parantaa virettä ja keskittymiskykyä.
 - C) Täysjyvistä valmistetut viljatuotteet eivät ole sen parempi vaihtoehto kuin hienoisesta valkoisesta jauhosta tehdyt viljatuotteet
 - D) En osaa sanoa



2. Kuinka paljon täysjyväviljatuotteita syöt päivässä? Ympyröi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Annos tarkoittaa 1 desilitraa tai pientä "kämmentä" keitettyä täysjyväpastaa, -ohraa tai -riisiä, muuta täysjyvälisuketta tai yhtä leipäviipaletta.
 - A) En yhtään
 - B) 1–2 annosta
 - C) 3 tai useamman annoksen
 - D) En osaa sanoa



3. Mikä on merkittävä luuston ja hampaiden rakennusaine ja mistä ruoista sitä saa? Ympyröi oikea vastaus.
 - A) C-vitamiini, jota saa mm. hedelmistä
 - B) Rauta, jota saa mm. liha- ja viljatuotteista
 - C) Kalsium, jota saa mm. maitotuotteista
 - D) En osaa sanoa



4. D-vitamiinia tarvitaan kalsiumin kaverina luuston vahvistamiseen. Miksi Suomessa asuvien lasten ja nuorten olisi hyvä syödä D-vitamiinivalmistetta? Ympyröi oikea vastaus.

- A) Suomessa emme saa riittävästi D-vitamiinia aurinkoisella säällä ulkoilusta
- B) Suomessa vesijohtoveteen ei ole lisätty D-vitamiinia
- C) Suomalaiseen ruokavalioon ei kuulu D-vitamiinin lähteitä
- D) En osaa sanoa



5. Proteiini on lihasten päärakennusaine. Mistä ruoka-aineista sitä saadaan? Ympyröi yksi tai useampi oikea vastaus.

- A) Maitotuotteet
- B) Pavut, linssit ja herneet
- C) Liha, kala ja kananmuna
- D) En osaa sanoa



6. Mistä kaikesta sinä saat proteiinia? Kirjoita alle, mistä olet saanut proteiinia viimeisen kolmen päivän aikana.



7. Kuinka paljon juot päivän aikana? Luettele, mitä yleensä juot ja kuinka paljon.



8. Miksi ruoka- ja janojuomana tulisi juoda pääasiassa vettä esim. mehun ja limun sijaan? Ympyröi yksi tai useampi oikea vaihtoehto.

- A) Mehu ja limu ovat kalliimpia kuin vesi
- B) Ainoastaan vesi auttaa pitämään elimistön nestetasapainon hallinnassa
- C) Mehun ja limun hörppiminen voi vaurioittaa hampaita
- D) En osaa sanoa



9. Mitä erilaisia kasviksia, eli vihanneksia, juureksia, marjoja, hedelmiä ja sieniä, olet syönyt viimeisen kolmen päivän aikana? Perunaa ei oteta huomioon. Luettele kaikki lähipäivinä maistelemasi kasvikset.



10. Mitä hyötyä kasvien syömisestä on? Ympyröi oikea vastaus.

- A) Ne sisältävät paljon vitamiineja ja kivennäisaineita, joita elimistö tarvitsee toimiakseen
- B) Niistä saa runsaasti hiusten kasvulle tärkeää selluloosaa
- C) Ne sisältävät paljon omega-3-rasvahappoja, jotka edistävät verisuonten toimintaa
- D) En osaa sanoa



11. Osaatko sanoa, mitä eroa on kalan ja pähkinöiden sekä liha- ja maitotuotteiden sisältämällä rasvalla? Ympyröi oikea vastaus.

- A) Kalan ja pähkinöiden rasva on keltaista, liha- ja maitotuotteiden rasva valkoista
- B) Kalan ja pähkinöiden rasva on pehmeää, liha- ja maitotuotteiden rasva kovaa
- C) Kalan ja pähkinöiden rasva on väkevää, liha- ja maitotuotteiden rasva miedon makuista
- D) En osaa sanoa



12. Kuinka monta kertaa syöt päivässä? Ota huomioon ne kerrat, jolloin syöt enemmän kuin vain yhden suupalan jotain. Luettele ateriasi alle ja kerro, mihin aikaan suurin piirtein syöt kunkin aterian.



13. Sokeri naamioituu! Laita ruoka-aineet järjestykseen eniten sokeria sisältävästä vähiten sokeria sisältävä:

Maustettu jogurtti ja viili, 2dl purkki
Maustamaton jogurtti ja viili, 2dl purkki
Ruisleipä, viipale
Appelsiiniäysmehu, 2dl (lasillinen)
Suklaapatukka, 45g
Jäätelöpallo
Pieni karkkipussi, 100g
Coca-Cola Original, 2dl (lasillinen)





14. Riittävä lepo ja ravitseminen ovat jaksamisen ja palautumisen kannalta tärkeitä tekijöitä. Näistä tulee huolehtia arjen ahkeroinnin rinnalla. Täydennä seuraava lause ympäröimällä oikeat vastaukset (yksi tai useampi): ”Oikein koostetussa ruokavaliossa ruoasta saadaan riittävästi...”

- A) energiaravintoaineita
- B) suojaravintoaineita
- C) lisäravinteita
- D) En osaa sanoa



15. Mikä olisi viikon voimateko itsellesi? Nukkuisitko puoli tuntia enemmän, joisitko lasillisen enemmän vettä, huolehtisitko riittävästä energiansaannista tai vähentäisitkö sokerisia välipaloja? Kirjoita ajatuksesi alle.
