

# SYÖ HYVÄÄ

Suomalaiset ravitsemussuositukset

- *Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin*



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET

# SYÖ HYVÄÄ

---

## Esityksen sisältö

- **Ravitsemussuositusten tausta ja tavoitteet**
- **Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014**
  - Terveyttä ruuasta
  - Liikunta
  - Kestävät ruokavalinnat
- **Viestintämateriaali**
  - Ruokakolmio
  - Lautasmalli



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

---

## Ravitsemussuosittelusten tausta ja tavoitteet

- Julkaistu tammikuussa 2014
- Pohjautuvat pohjoismaisiin suosituksiin
- Aiemmat suositukset vuosilta 1987, 1998 ja 2005
- Tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla.  
→ Tästä nimi ”*Terveyttä ruoasta!*”
- Väestötason suositukset terveille, kohtalaisesti liikkuville, myös painonhallintaan laihdutuksen jälkeen
- Voidaan hyödyntää ravitsemusopetukseen ja –kasvatukseen, ravitsemustutkimukseen, elintarvikkeiden kehitystyöhön



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)





# SYÖ HYVÄÄ



## Miten ruualla voi lisätä terveyttä?

- Vähennetään ruoan energiatiheyttä, lisätään ravintoainetiheyttä ja parannetaan hiilihydraattien laatua.
- Syödään enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Parannetaan ruoan rasvan laatua lisäämällä tyydyttymättömän rasvan ja vähentämällä tyydyttyneen rasvan saantia.
- Vähennetään lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä.
- Vähennetään suolan käyttöä elintarvikkeissa ja ruoan valmistuksessa.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

> 500g eli 6 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja!

- Eri värisinä, raakana, kypsänä, sesongin mukaan
- Terveysvaikutukset:
  - Runsaasti ravintoaineita
  - Runsaasti kuituja
  - Vähän energiaa
  - Suuri apu painonhallinnassa

Miten käytät  
kasviksia  
ruuanlaitossa?

Vähintään kuusi kourallista päivässä

- Aamupala: mustikoita jogurtin kanssa ja lasi tuoremehua → 1+2
- Lounas: kasviksia kastikkeessa + salaattia → 3
- Välipala: omena → 4
- Päivällinen: kasviksia keitossa → 5
- Iltapala: leivällä tomaattia ja kurkkua → 6



HUOM! Vain yhden lasillisen  
tuoremehua voi laskea  
mukaan suositukseen.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Lisää täysjyväviljaa, vähemmän valkoista viljaa

- Täysjyväviljatuotteet pitävät nälän loitolla, verensokerin tasaisena → ei sokerihimoa
- Runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita
  - B-vitamiineja, kuten foolihappoa
- Syö vähintään puolet täysjyväisinä!
  - valkoisissa, puhdistetuissa viljatuotteissa on vain vähän ravintoaineita



Leipomalla itse saat  
aina täysjyväistä!



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Muista tärkeä kuitu!

- Päivässä tulisi saada 25-35 g kuitua
- Terveysvaikutukset:
  - Kuitu hellii suolistoa
  - Verensokeri pysyy tasaisena
  - Kolesterolipysyy kurissa
- Viljavalmisteet ovat tärkein kuidun lähde



Kuvio 3. Kuidun keskimääräinen saanti ruokaryhmistä Finravinto 2012 -tutkimuksen työikäisillä ja ikääntyvillä.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Muista kuitu!

- **Esimerkki kuidun saannista:**

- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **6:sta kourallisesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja.**
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **4:stä siivusta kuitupitoista täysjyväleipää.**
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **annoksesta lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä.**



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET



# SYÖ HYVÄÄ

---

## Kuinka paljon sokeria syödä?

- Uudet ravitsemussuositukset → **korkeintaan 10 E% lisättyä sokeria**
  - jos kulutat 2000 kcal/pv (aikuisen) = 50g eli 20 sokeripalaa
  - isommalle vähän enemmän, pienemmälle vähän vähemmän
  - lapselle (10-12v) noin 15 palaa

<http://syohyvaa.fi/sokeripommit-video/>



- Sokerirajoitus koskee VAIN lisättyä sokeria
- Kasvisten, hedelmien ja marjojen, maitotuotteiden luontainen sokeri on ok!



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

**Mutta hedelmät, marjat ja maito sisältävät myös sokeria!**

- Nämä eivät ole ongelma, koska
  - hedelmistä ja marjoista saadaan kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidantteja
  - maidosta kalsiumia, proteiinia ja D-vitamiinia
  - lisätyn sokerin (sakkaroosin) lähteet eivät juurikaan sisällä muita ravintoaineita kuin sokeria



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)





# SYÖ HYVÄÄ

---

## Miten hillitä sokerinsaantiaan ja parantaa ruokavalion laatua?

- Sokeri on turha ravintoaine, mutta ei myrkky!
- Hyvä ja terveyttä tukeva ruokavalio on kokonaisuus  
→ siihen mahtuu vähän sokeriakin
- Sokeria syödään liikaa, koska sokeria on paljon monessa peruselintarvikkeessa
- Ruokavalion laatua parannetaan sekä karsimalla lisättyä sokeria, että lisäämällä ruokavalioon hyviä tekijöitä
- <http://syohyvaa.fi/kokkaa-hyvaa-vahalla-sokerilla/>



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

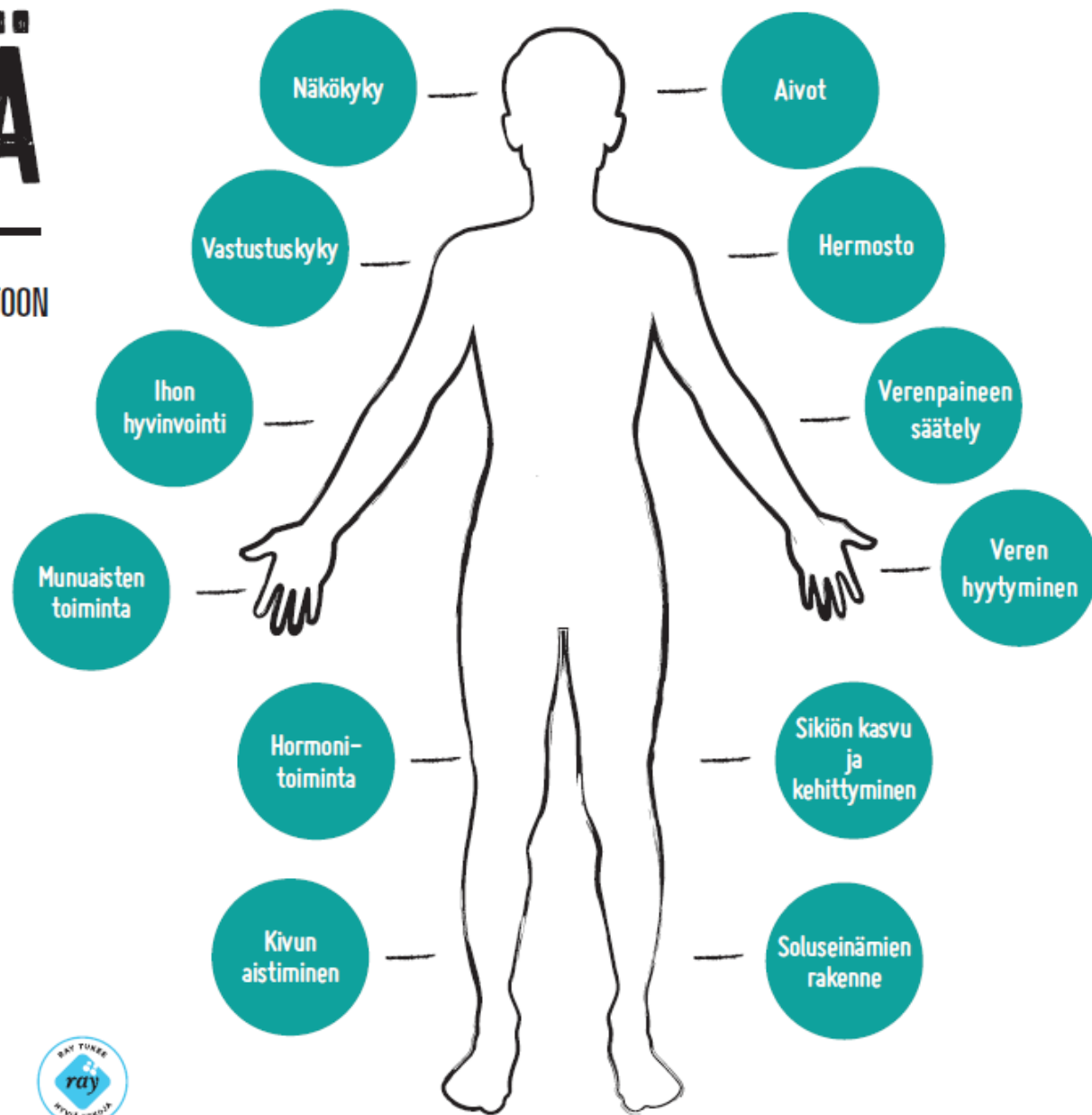


# SYÖ HYVÄÄ

ELIMISTÖ TARVITSEE RASVAA MONEEN TOIMINTOON

## MUISTA RUOKAVALION RASVAN LAATU!

Sydänten, verisuonten ja aivojen terveyden takia on hyvä, jos suurin osa ruokavalion rasvasta on kasvi- ja kalaperäistä. Suuria määriä eläinperäisiä rasvoja ja kovetettuja kasvirasvoja kannattaa välttää.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET



# SYÖ HYVÄÄ

---

## Rasvojen terveystvaikutukset

- **Hyödylliset:**

- Rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja, joita tarvitaan elimistössä, mm. hormonien tuotantoon, solujen osana ja hermoston toimintaan.
- A-, D-, E- ja K-vitamiinien lähde

- **Haitalliset:**

- Sisältää paljon energiaa → jos sitä ei kuluteta, se varastoidaan rasvaksi elimistöön
- Liiallinen rasva kerääntyy verisuoniin ja voi johtaa verisuonten ahtaumaan.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Suosi hyvän rasvan lähteitä



**Pähkinät, siemenet**  
salaatteihin,  
naposteluun, jogurttiin,  
puuroon, smoothie-  
juomiin...



**Kalat**  
lajeja vaihdellen,  
aterioilla, voileivissä,  
salaateissa...



**Kasviöljyt**  
paistamiseen,  
leivontaan, salaatin  
päälle, kastikkeisiin,  
marinadeihin...



**Levitteet**  
Vähintään 60 %  
rasvaa sisältäviä  
kasviöljypohjaisia  
levitteitä leivän päälle  
ja leivontaan.



**Avokado:**  
leivän päälle,  
tahnoihin,  
salaatteihin,  
smoothie-juomiin...



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET

# SYÖ HYVÄÄ

## Huomaa kovan rasvan lähteet



Keksit ja leivonnaiset, juustot, rasvaiset lihat ja makkarat, suklaat, voi, voi-kasviöljylevitteet ja kookosöljy



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## RUOKA-ANNOSTEN PROTEIINIPITOISUUKSIA

Valitse päivän mittaan riittävästi erilaisia proteiinin lähteitä aterioillesi.

### AIKUISTEIN PÄIVITTÄINEN

#### PROTEIINIIN TARVE

(1,1 - 1,3 g/painokilo)

50 kg	55 - 65 g
60 kg	66 - 78 g
70 kg	77 - 91 g
80 kg	88 - 104 g
90 kg	99 - 117 g

### IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVITTÄINEN

#### PROTEIINIIN TARVE

(1,2 - 1,4 g/painokilo)

50 kg	60 - 70 g
60 kg	72 - 84 g
70 kg	84 - 98 g
80 kg	96 - 112 g
90 kg	108 - 126 g

Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET





# SYÖ HYVÄÄ

## RUOKA-ANNOSTEN PROTEIINIPITOISUUKSIA

Valitse päivän mittaan riittävästi erilaisia proteiinin lähteitä aterioillesi.

### AIKUISTEN PÄIVITTÄINEN

#### PROTEIINIIN TARVE

(1,1 - 1,3 g/painokilo)

50 kg	55 - 65 g
60 kg	66 - 78 g
70 kg	77 - 91 g
80 kg	88 - 104 g
90 kg	99 - 117 g

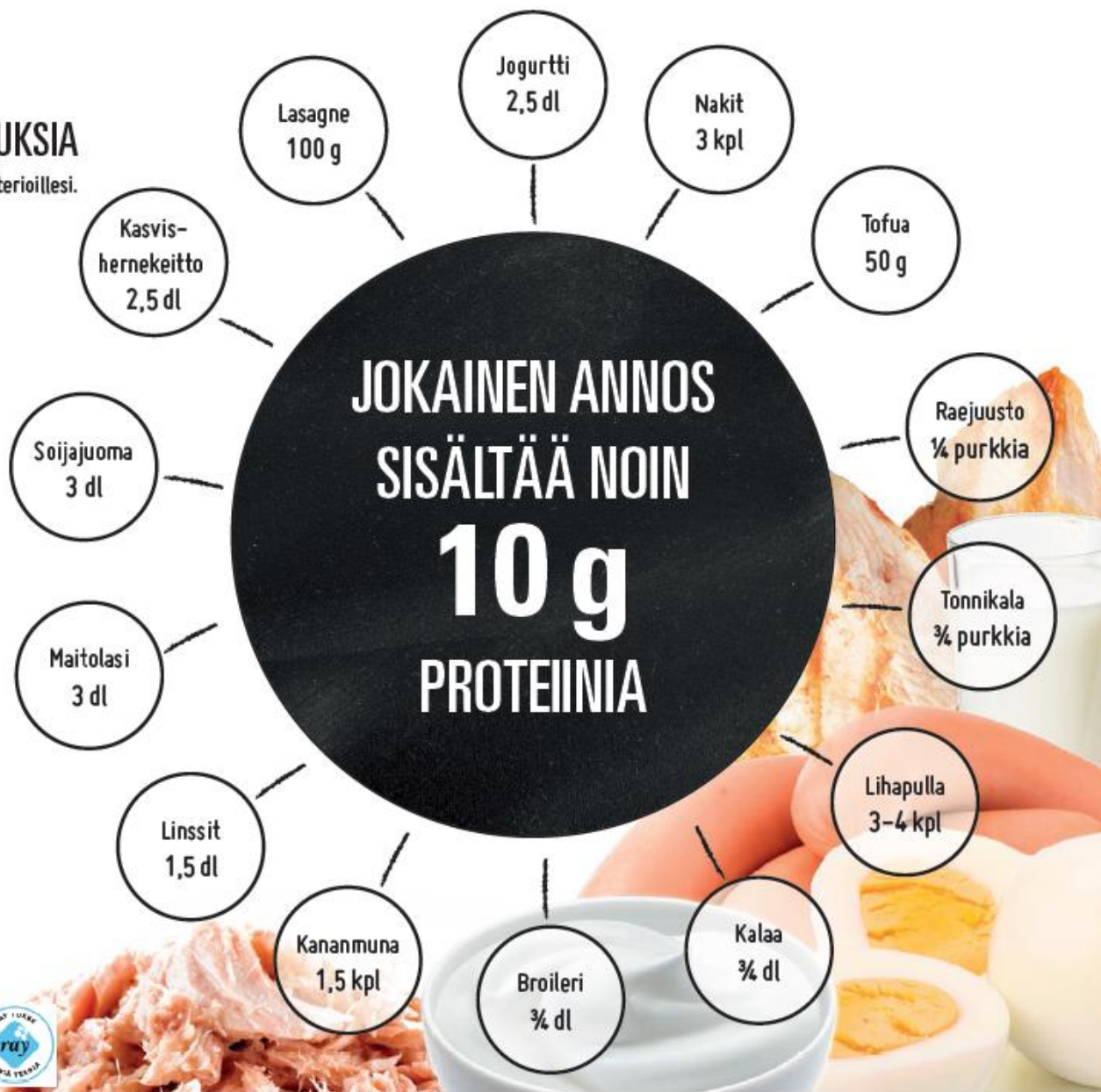
### IKÄÄNTYNEIDEN PÄIVITTÄINEN

#### PROTEIINIIN TARVE

(1,2 - 1,4 g/painokilo)

50 kg	60 - 70 g
60 kg	72 - 84 g
70 kg	84 - 98 g
80 kg	96 - 112 g
90 kg	108 - 126 g

Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Punaista lihaa ja prosessoituja lihatuotteita korkeintaan 500 g viikossa (kypsänä)

- **Terveysvaikutukset:**
  - Liha on hyvä proteiinin, raudan ja B-vitamiinien lähde.
  - Lihan rauta imeytyy hyvin.
- **Mutta:**
  - Suuret määrät lisäävät riskiä sairastua syöpään ja tyyppin 2 diabetekseen.



Punainen liha = naudan, sian ja lampaan liha  
Lihavalmiste = makkarat, nakit ja leikkeleet



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

**Punaista lihaa ja prosessoitua lihatuotteita korkeintaan 500 g viikossa (kypsänä)**

Liha-annos	annoskoko
5 kpl lihapullia	150 g
Kämmenen kokoinen pihvi	125 g
Annos lihasuikaleita	125 g
7 siivua lihaleikkelettä	100 g
<b>Yhteensä</b>	<b>500 g</b>



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Liharuoille vaihtoehtoja ja reseptien tuunausta

- **Esimerkiksi:**
  - Yksi kasvisruokapäivä viikossa.
  - Viikolla kasvisruokaa, viikonloppuna liharuokia.
- **Makkaraa vain harvoin.**
  - Lisää rohkeasti miedon makuisia papuja ja linssejä liharuokiin. Ruoka kevenee ja ravintoarvot paranevat
  - Pilko kasvikset pieneksi korvaamaan osa lihasta



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Kokeile erilaisia vaihtoehtoja lihalle ja lihatuotteille

- Korvaa kastikkeissa osa lihasta pieneksi pilkotuilla kasviksilla
- Palkokasvit, eli erilaiset linssit, pavut ja herneet ovat täyttä ravintoa.
- Lisää miedon makuisia papuja ja linssejä liharuokiin.
- Kokeile soijapavuista valmistettua tofua ja tempehiä.
- Maista Quorn-sieniproteiinivalmistetta ja käytä sieniä sellaisenaan
- Käytä myös siemeniä ja pähkinöitä



Palkokasvit sisältävät proteiinia, kuitua, kivennäisaineita ja hyvää rasvaa.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

---

*Vähemmän suolaa*



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Vähemmän suolaa



- **Na = natrium + kloridi (Cl) = ruokasuola (NaCl)**
  - natrium nostaa verenpainetta
- **Suolan vähentämisen terveystvaikutukset:**
  - verenpaine laskee → hyväksi sydämelle, aivoille ja luille.
  - mahasyöpäriski pienenee
  - muistisairauksien riski pienenee
  - vähäsuolainen ruokavalio säästää luustoa  
→ suolan (NaCl) natrium liuottaa kalsiumia luustosta
- **Natriumin vähentämisen lisäksi on tärkeä saada riittävästi kaliumia**
  - kaliumia kasviksista, hedelmistä ja marjoista



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

Suolaa korkeintaan  
5 g päivässä



## Huomaa piilosuola



Tarkista suolapitoisuudet erityisesti

- leivästä
- leikkeleistä
- juustoista
- maustekastikkeista
- valmisruuista

Vähäsuolaiseen ruokaan tottuu  
muutamassa viikossa.

→ Mineraalisuola on hyvä valinta.

- osa haitallisesta natriumista on korvattu  
kaliumilla ja magnesiumilla.

Piilosuolan lähde	Piilosuolan määrä
2 siivua jälkiuunileipä	1 g
2 siivua näkkileipää	0,7 g
3 siivua edam-juustoa	0,3 g
Maitopohjainen kinkkukastike	1,5 g
Ketsuppi, 1rkl	0,5 g
Soijakastike, 2 tl	1,5 g
<b>Yhteensä</b>	<b>5,5 g</b>



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)





# SYÖ HYVÄÄ

---

## Varmista riittävä jodin saanti

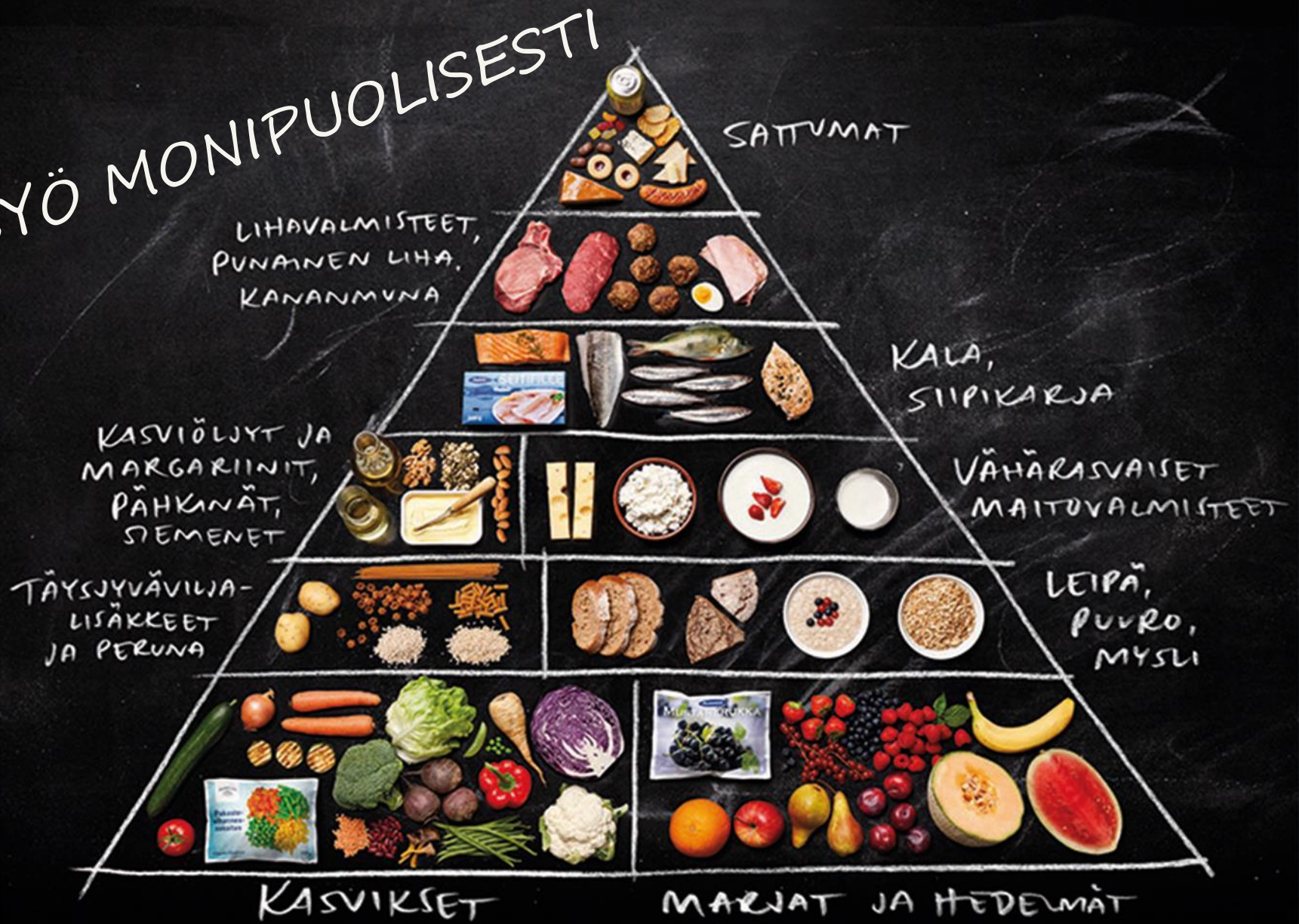
- Jodi on välttämätön kilpirauhasen toiminnalle  
→ kilpirauhanen säätelee kilpirauhashormonien avulla monia elimistön toimintoja.
- Väestössä on lievä jodin puutos (Finriski 2012)
- Käytä vain vähän suolaa, mutta valitse jodioitu versio.
  - Erityissuolat, kuten sormi- ja ruususuolat, eivät ole jodioituja.
  - Teollisuus ei toistaiseksi juurikaan käytä jodioitua suolaa.
  - Jodia saadaan myös maitotuotteista (rehun jodioinnin kautta), kalasta ja muista merenelävistä.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ MONIPUOLISESTI



# LAUTASMALLI

- Lisää kasvisten käyttöä
- Hillitsee annoskokoa
- Monipuolistaa ateriala



Ruokavaliota kannattaa  
parantaa pienin muutoksin

# SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ



VAIHDA



VÄHENNÄ



Juureksia &  
vihanneksia  
eri värisinä

Valkoinen leipä,  
riisi & pasta  
täysjyväisiin tuotteisiin

Suolan lisäämistä ruokaan,  
suolaisia leipiä, leikkeleitä  
ja juustoa

Herneitä, papuja  
ja linssejä

Voi ja voita sisältävät  
levitteet margariineihin  
ja kasviöljyihin

Limuja, energiajuomia, mehuja  
Makeisia, makeita leivonnaisia  
Sokerisia jogurtteja ja viilejä

Marjoja ja hedelmiä  
eri värisinä

Rasvainen maito, piimä,  
jogurtti ja juustot  
vähärasvaisempiin

Makkaroita ja leikkeleitä  
Naudan-, sian- ja  
lampaan lihaa

Kalaa ja muita  
mereneläviä

Ruuan paistaminen  
uunissa hauduttamiseen  
ja keittämiseen

Napostelua  
aterioiden välillä

Pähkinöitä  
ja siemeniä

Pikaruoka kotiruokaan

Alkoholia sisältäviä juomia



Katso lisätietoja: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

KOLLEKTIVA  
LIITTO

## SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI

- 3 ateriaa ja tarvittaessa 1-2 välipalaa
- pitää verensokerin tasaisena
- hillitsee napostelua
- on hyväksi hampaille

# SYÖ HYVÄÄ

## ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ

KLO 11-12  
LOUNAS



KLO 14-15  
VÄLIPALA



KLO 17-18  
PÄIVÄLLINEN



KLO 07-08  
AAMUPALA



KLO 20-21  
ILTAPALA



USEIMMILLE SOPII 3-5 TUNNIN ATERIAVÄLI.



Lue lisää:  
[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## ATERIARYTMIMALLI YÖTYÖ

**KLO 15**  
KEVYT "AAMUPALA" HERÄTTYÄ



**KLO 6.30**  
KEVYT "ILTAPALA" ENNEN  
NUKKUMAAN MENOA



**KLO 17-18**  
PÄIVÄLLINEN  
PERHEEN KANSSA



**KLO 21**  
ILTAPALA



**KLO 01**  
EVÄÄT/LÄMMIN  
ATERIA TÖISSÄ



**KLO 03-04**  
KEVYT VÄLIPALA  
TARVITTAESSA



TYÖT LOPPUVAT KLO 6

TYÖT ALKAVAT KLO 22

Lue lisää:  
[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)

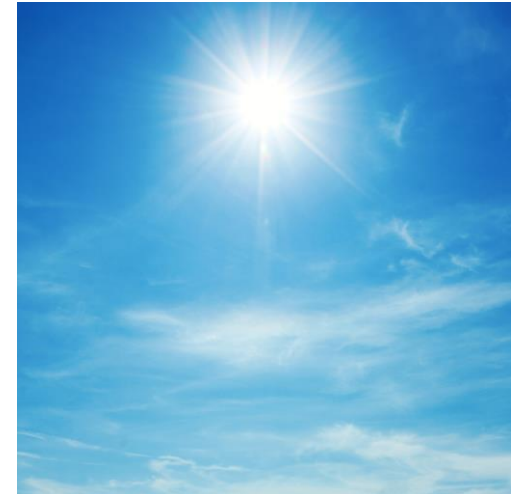


# SYÖ HYVÄÄ

---

## D-vitamiini

- Riittävä saanti suojaa luustoa ja ehkäisee luunmurtumia
- D-vitamiinia voi saada riittävästi ruokavaliosta
- Mutta:
  - Iän myötä ihon kyky muodostaa D-vitamiinia ja elimistön kyky hyödyntää D-vitamiinia tehokkaasti ruoasta
    - Suositus on tämän takia eri ikääntyville kuin aikuisille



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

## Ruokien D-vitamiinipitoisuuksia

- Annos paistettua lohifileetä: 10-15 µg
- Annos muikkuja: 20 µg
- Annos siikaa: 30 µg
- Suositellut 5 dl nestemäisiä maitotuotteita: 5-10 µg
  - Sisältävät 1-2 µg/100 g
- Suositellut 5 dl kaura-, riisi- ja soijajuomia tai -jogurtteja: 0-3,75 µg
  - Sisältävät 0-0,75 µg/100 g
- 6 tl (30 g) margariinia: 3-6 µg
  - Sisältävät 10-20 µg /100 g

→ Monipuolisesta ruokavaliosta voi saada riittävästi D-vitamiinia.

Lähde: Fineli, valmistajien kotisivut (09/2014)



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET



# D-vitamiinin saantisuositukset eri ikäryhmille

<b>Ikäryhmä</b>	<b>Suosittelava kokonaissaanti päivässä</b>	<b>D-vitamiinilisä päivässä</b>
<b>2 vk - 2 v</b>	10 µg	➤ 10 µg lisä ympäri vuoden
<b>2 - 17 v</b>	10 µg	➤ 7,5 µg lisä ympäri vuoden
<b>18 - 74 v</b>	10 µg	➤ Ei lisää, jos saanti ruoasta riittävää ➤ 10 µg lisä lokakuusta maaliskuuhun, jos saanti ruoasta riittämätöntä
<b>≥ 75-v</b>	20 µg	➤ 20 µg ympäri vuoden ➤ 10 µg lisä ympäri vuoden, jos saanti ruokavaliosta runsasta
<b>Raskaana olevat ja imettävät naiset</b>	10 µg	➤ 10 µg lisä ympäri vuoden

# SYÖ HYVÄÄ

## Ota ympäristö huomioon ruokavalinnoissasi

Ruoka aiheuttaa 25-30 % kuluttajan ympäristökuormasta.

→ Asuminen ja liikenne vastaavat loppuista

Ympäristön kannalta ylivoimaisesti paras vaihtoehto on kasvisvoittoinen ruokavalio.

→ Koostamalla aterian lautasmallin mukaan, varmistat, että kasviksia on runsaasti aterialla.

LISÄÄ	VAIHDA	VÄHENNÄ
Kasvikunnan tuotteita	Pullojuomat vesijohtovedeksi	Ruokahävikkiä
Sesonkien hyödyntämistä	Viikoittain yksi liha-ateria kasvisateriaan	Ylensyöntiä
Kaupassa käyntiä lihasvoimin	Höttöruoka ravintorikkaaseen ruokaan	Lihan syöntiä vähitellen



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

---

## Liiku! Ole aktiivinen!

- **Suositus aikuisille viikon aikana:**

- 2,5 h kohtuullisen rasittavaa liikuntaa (reipasta kävelyä) TAI 1 ¼ h rasittavaa liikuntaa (juoksua).
- Lihaskuntoharjoittelua vähintään 2 kertaa viikossa.
- Liikuntaa useampana päivänä viikossa.
- Passiivista oleskelua, kuten istumista tulisi välttää.

- **Suositus lapsille ja nuorille:**

- Tulisi olla aktiivisia vähintään 1 h/pv.
- Monipuolista ja vaihtelevaa kuormitusta.
- Lihas- ja luustoliikuntaa.
- Passiivista oleskelua, kuten istumista (ja liikaa ruutuaikaa) tulisi välttää.



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

---

## Yhteenveto

- Enemmän Kasviksia, hedelmiä ja marjoja!
- Ateriarytmi kuntoon
- Täysjyvistä tasaisuutta verensokeriin
- Tunnista piilosokerin lähteet: juomat, jogurtit, leivonnaiset
- Elimistö tarvitsee hyvää rasvaa
- Proteiinia kohtuudella
- Huomioi myös ympäristö
- Liiku aina kun voit



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# SYÖ HYVÄÄ

[www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi) -sivut

- Artikkeleita
- Videoita
- Syö hyvää –peli
- Kasvispeli
- Tuotevertailusivusto
- Blogi
- Esitteitä (pdf ja tilausmahdollisuus)
- Muuta materiaalia
- Facebook: [www.facebook.com/syohyvaa](http://www.facebook.com/syohyvaa)
- Twitter: @syohyvaa, #syöhyvää



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



# KIITOS

---

# SYÖ HYVÄÄ



Lue lisää: [www.syohyvaa.fi](http://www.syohyvaa.fi)



KULUTTAJALIITTO  
KONSUMENTFÖRBUNDET