



Tavoitteet

- Terveyttä edistävän ruokavalion tunteminen



Syö hyvin

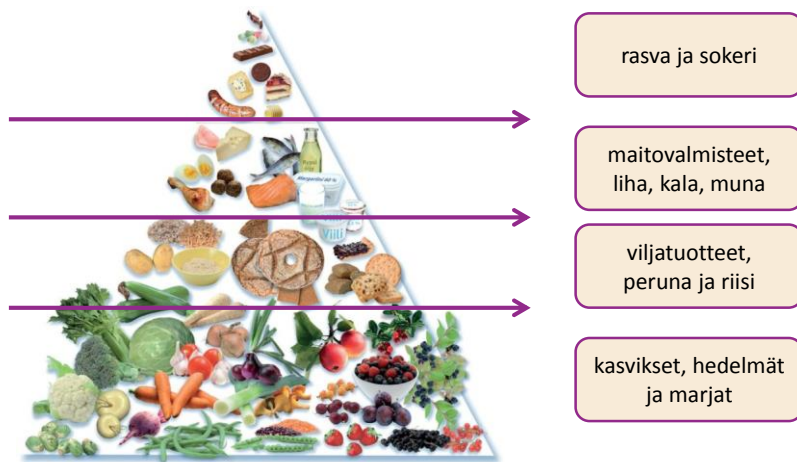


- Monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja hyvinvointia.
- Hyviä ohjeistuksia ovat
 - ruokakolmio, joka havainnollistaa terveellistä ruokavaliota
 - lautasmalli, joka ohjeistaa aterian koostamista.
- Säännöllinen ateriaritmi edesauttaa jaksamista.
- Energiansaannin ja kulutuksen tulee olla tasapainossa.
- Myös juomien terveellisyyteen täytyy kiinnittää huomiota.

Yle Elävä arkisto:
[Lapset ja terveellinen ruoka](#)
(1975)



Ruokakolmio



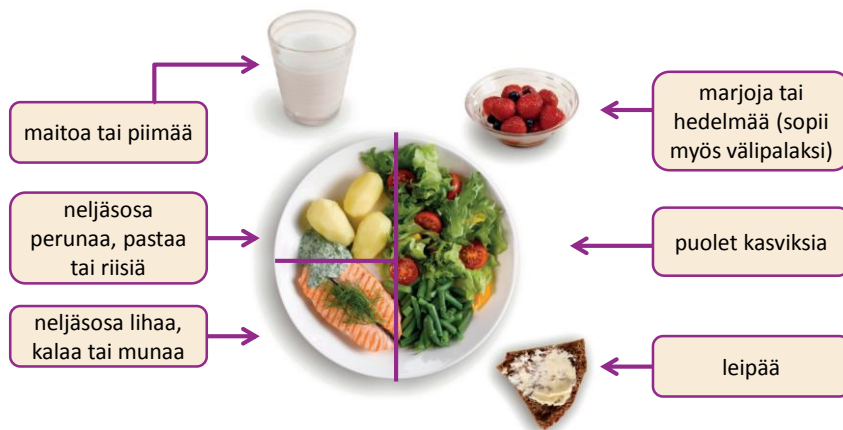
Diabetesliitto
Diabetesyhdistykset

Suomen Diabetesliitto ry
Diabetesliitto ry

EDITA Syö hyvin

8

Lautasmalli



EDITA Syö hyvin

8

Juomat



Juo vähintään
1–1,5 litraa vettä
vuorokaudessa.



Maito on tärkeä
kalsiumin lähde.