

Terveys

Ravinto

Nykypäivän Suomessa monilla on ylipaino-ongelmia. Ylipainoa tulee helposti, jos syö liikaa tai epäterveellisesti. Tärkeää on syödä säännöllisesti. Jos jättää esimerkiksi lounaan väliin, on pian nälkäinen. Silloin ahmii karkkeja ja herkuja välipalaksi. On hyvä syödä säännöllisesti aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.



Joka päivä tulisi syödä puoli kiloa vihanneksia ja hedelmiä. Ihminen saa niistä hyödyllisiä vitamiineja.

Epäterveellisessä ruuassa on yleensä paljon sokeria tai rasvaa. Ihminen tarvitsee molempia, mutta liian suuret määrät ovat terveydelle haitallisia. Voi, juusto, makkara, suklaa ja jäätelö ovat yleensä rasvaisia. Paljon sokeria on muun muassa virvoitusjuomissa, makeisissa, kakuissa ja

suklaassa.

Muista kuitenkin, että herkkujakin saa syödä, mutta kohtuudella!



Liikunta ja lepo

Terveellisen ruuan lisäksi ihmisen täytyy harrastaa liikuntaa. Riittävä määrä liikuntaa on noin neljä kertaa viikossa siten, että hikoilet. Erilaisia liikuntalajeja on paljon. Valitse vain omasi ja lähde liikkeelle!

Liikunnan lisäksi sinun täytyy levätä kunnolla. Nuori ihminen tarvitsee unta noin 8-9 tuntia yössä. Uni on tärkeää oppimiselle. Jos et nuku tarpeeksi, sinulla saattaa olla vaikeuksia uusien asioiden oppimisessa.

Myös lihakset tarvitsevat lepoa. Siksi kovin raskasta urheilua ei kannata harrastaa joka päivä.

Tupakka

Tupakka on haitaksi terveydelle. Tupakasta tulee riippuvaiseksi nopeasti.

Tupakointi on kiellettyä monissa paikoissa. Ravintoloissa on yleensä eri osasto tupakoivia varten. Monissa maissa ei saa tupakoida missään julkisissa tiloissa, ei edes ravintoloissa. Myös Suomessa ravintoloista tuli savuttomia kesällä 2007.

Melkein puolet polttavista ihmisistä yrittää joka vuosi päästä eroon tupakasta. Tupakoinnin lopettaminen vaatii ihmiseltä voimakasta omaa halua ja päämäärää.

Tupakointi on suurin kuolinsyy koko EU:ssa. Koko maailmassa tupakkaan kuolee joka vuosi saman verran ihmisiä kuin Suomessa asuu.

Tehtävä

Vastaa kysymyksiin suomeksi kokonaisilla lauseilla.

1. Milloin ihminen on terve?
2. Mitä tarkoittaa syödä terveellisesti?
3. Kuinka usein harrastat liikuntaa? Mitkä ovat mielilajisi?
4. Kuinka monta tuntia nukut öisin? Miksi uni on tärkeää?
5. Polttavatko ihmiset paljon tupakkaa kotimaassasi?