

## RAVINTO

### Arkiravinto tukee fiksua liikuntaa | Tehtävä 1

#### TAVAT PUNTARISSA

	Harvoin	Joskus	Usein
Ehditkö syödä aamupalan?	1	3	5
Syötkö kasviksia, hedelmiä, marjoja?	1	3	5
Syötkö makeisia?	5	3	1
Syötkö koululounaan?	1	3	5
Onko maito/piimä ruokajuomasi?	1	3	5
Käytätkö muita maitovalmisteita?	1	3	5
Harrastatko liikuntaa?	1	3	5
Ulkoiletko?	1	3	5
Innostutko uusista liikuntalajeista?	1	3	5
Syötkö täysjyvä-/ruisleipää?	1	3	5
Jätätkö aterioita väliin?	5	3	1
Syötkö monipuolisen välipalan?	1	3	5
Mässäiletkö?	5	3	1
Levitätkö paksulti rasvaa leivällesi?	5	3	1
Juotko paljon limsaa?	5	3	1
Juotko janoosi vettä?	1	3	5
Syötkö päivällisen?	1	3	5
Napsitko herkkuja TV:n ääressä?	5	3	1
Oletko dieetillä?	5	3	1
Oletko tyytyväinen ulkonäköösi?	1	3	5
Nukutko riittävästi?	1	3	5
Väsyttääkö?	5	3	1
Tupakoitko?	5*	1	1
Juotko olutta, siideriä, muuta alkoholia?	5*	3	1

\*) en koskaan + 3 pistettä

Yhteispisteet

\_\_\_\_\_

#### Pisteet

Yli 90 Hienoa! Jatka samaan tapaan.

80–90 Hyvä! Tavoissasi on oikea suunta.

alle 80 Käy kysymykset läpi uudelleen ja mieti, mitä tapojasi voisit muuttaa.

Lähde: Maito ja Terveys ry