Nimi:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

MATERIAALINA KÄYTETÄÄN: TERVEYTTÄ RUOASTA, SUOMALAISET RAVITSEMUSSUOSITUKSET 2014, tämä löytyy netistä...

1. **Mitä ravitsemussuositukset ovat**

1. KErro mikä on suositusten keskeinen tavoite

2. Millä neljällä tavalla suosituksia pääasiallisesti käytetään?

3. Kenelle ravitsemussuositukset on tarkoitettu?

1. **Ruokavalion kokonaisuus ratkaisee**

1. Minkä tautien kehittymiselle ravitsemuksella on suuri merkitys? (mainitse 8 sairautta)

2. Mitä kaikkeA terveyttä edistävä ruokavalio sisältää? (vähintään 9 asiaa)

1. **Miten suomalaisten ruokavalio on muuttunut?**

1. MItä on tapahtunut suomalaisten viljan kulutukselle?

2. Mitkä ovat suomalaisen ruokavalion keskeisimmät ongelmat?

3. Millaisena koet oman ruokavaliosi? Toteutuuko edellä mainitut ongelmat omassa ruokavaliossasi.

1. **Terveyttä edistävät muutokset ruokavalioon**

1. Mitä muutoksia suomalaisten ruokavalioon suositellaan tehtäväksi? ( 4kohtaa)

2. Luettele neljä ruoka-ainetta joiden käyttöä tulisi vähentää. (kts. kappaleen taulukko)

3. Luettele neljä ruoka- ainetta, joiden käyttöä tulisi lisätä. (kts. kappaleen taulukko)

1. **Suositeltavat ruokavalinnat**

.

1. Kuinka paljon päivässä pitäisi syödä

a.) kasviksia, marjoja ja hedelmiä

b.) viljavalmisteita

c.) maitovalmisteita

2. Kuinka paljon viikossa voi syödä

a.) lihavalmisteita ja punaista lihaa

b.) kalaa

c.) kananmunia

3. Millaista rasvaa leivänpäälle tulisi käyttää? 4. Paljonko päivässä pitäisi juoda ja mitä?

1. **Ateria rytmi säännölliseksi**

1. Mitä hyötyä säännöllisestä ruokavaliosta on?

2. Kuinka kauna yöpaasto saisi kestää?

3. Miksi iäkkäiden ihmisten on muita tärkeämpää syödä usein?

1. **Energiaravintoaineet**

1. Mitkä ovat energiaravintoaineita ja kuinka paljon niitä pitäisi vuorokaudessa saada? Vastaa E%.

2. Mihin vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan?

3. Mitä seurauksia vitamiinien ja kivennäisaineiden puutoksista seuraa?

4. Minkä vitamiinien ja kivennäisaineiden saantisuosituksia on nostettu uusissa ravintosuosituksissa?

5. Mitä D- vitamiinin puute aiheuttaa?

6. Mistä suomalaiset saavat d-vitamiinia

7. Mille ikäryhmille suositellaan D-vitamiinilisiä läpi vuoden?

1. **Elintarvikkeiden täydentäminen ja ravintolisät**

1. Mitä elintarvikkeiden täydentämisellä tarkoitetaan?

2. Mitkä ovat yleisimpiä aineita joilla elintarvikkeita täydennetään?

3. Mitä hyötyä täydennetyistä elintarvikkeista on?

4. Milloin ravintolisien käyttö on perusteltua?

1. **Kestävät ruoka valinnat lautasella**

1. Mitä kestävällä ruualla tarkoitetaan?

2. Mitä asioita ruuan tuottamisessa on huomioitava, jotta voidaan puhua kestävistä elintarvikkeista?

3. Miten ruokatuotanto vaikuttaa ympäristöön?

4.Millaisilla ruokavalinnoilla voi vähentää ilmaston kuormitusta?

5.Mitä tarkoittaa lähiruoka?

6. Mitä tarkoittaa luomuruoka?

1. **Fyysinen aktiivisuus**

1. Mitä hyötyjä fyysisestä aktiivisuudesta on?

2. Minkä sairauksien ehkäisyssä fyysisestä aktiivisuudesta on hyötyä?

3. Minkä verran viikossa tulisi vähintään harrastaa liikuntaa?

4. Millaisia liikuntamuotoja tulisi harrastaa ja miksi?

1. **Lautasmalli**

Kerro oppimasi perusteella mitä tarkoittaa lautasmalli.