

Testaa ruokavaliosi

Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on osiensa summa. On monia keinoja rakentaa hyvä kokonaisuus. Arjessa usein toistuvat ruokavalinnat ratkaisevat. Tämän testin avulla saat suuntaa antavan arvion ruokavaliosi terveellisyydestä.

Valitse yksi parhaiten ruokavalintojasi kuvaava vaihtoehto kustakin kysymyksestä.

1. Annostelen lautaselleni ruokaa yleensä

- ottamalla vähintään puolet kasviksia ja puolet pääruokaa, eli lautasmallin mukaan **4**
- ottamalla ensin lautaselle pääruokaa ja lisäksi salaattia, jos lautasella on tilaa **2**
- ottamalla lautaselle pelkästään pääruokaa Kasvikset jäävät usein väliin **0**

2. Syön kasviksia yleensä

- ainakin 5 annosta päivässä **4**
- 2–4 annosta päivässä **2**
- yhden annoksen päivässä tai vähemmän **0**

3. Käytän tavallisesti ruoanlaitossa tai syön ruokia, jotka on valmistettu käyttäen

- kasviöljyä tai juoksevaa margariinia (esim. rypsi- tai oliiviöljy) **3**
- rasi margariinia **2**
- leivonta- eli kääremargariini **0**
- voita, kookosöljyä/-rasvaa tai voi-kasviöljyisestä **0**
- en yleensä käytä rasvaa ruoanvalmistuksessa **0**

4. Levitän leivälle tavallisesti

- kasviöljyä (esim. rypsiöljy, oliiviöljy) **3**
- margariinia (rasvaa vähintään 60 %), pähkinä- tai siemenlevitettä (esim. Becel, Keiju, Flora, tahini, maapähkinävoi) **3**
- kevyttä kasvipohjaista rasvavitettä (esim. Kevyt Becel, Becel pro.activ, Benecol, Alpro Soya -levite) **2**
- kevyttä voi-kasviöljyisestä (esim. KevytLevi) **1**
- voita, voi-kasviöljyisestä tai tuorejuustoa (esim. Oivariini, Ingmariini, Creme Bonjour) **0**
- en mitään rasvaa **0**

5. Syön siemeniä ja/tai pähkinöitä yleensä

- joka päivä **2**
- useimpina päivinä viikossa **1**
- muutamana päivänä viikossa **0**
- harvemmin kuin viikoittain tai en koskaan **0**

6. Syön kalaa pääruokana

- ainakin 2 kertaa viikossa tai useammin **2**
- kerran viikossa **1**
- harvemmin, kuin kerran viikossa tai en koskaan **0**

7. Valitsen pääruoaksi punaista lihaa (nauta, sika, lammas) sisältäviä ruokia

- harvemmin kuin kerran viikossa tai en lainkaan **2**
- 1–2 kertaa viikossa **2**
- 3–4 kertaa viikossa **1**
- 5 kertaa viikossa tai useammin **0**

8. Valitsen viljatuotteita (leipä, sämpylät, murot, myslit) täysjyvätuotteina

- useimmiten **3**
- melko usein **2**
- satunnaisesti tai en koskaan **0**

9. Valitsemani maitovalmisteet (maito, piimä, jogurtti, viili, rahka) ovat

- enimmäkseen rasvattomia (esim. rasvaton maito tai jogurtti) **3**
- en käytä maitovalmisteita tai valitsen kasvipohjaisia valmisteita (esim. soija- ja kaurajuomat ja -jogurtit) **3**
- enimmäkseen vähärasvaisia, rasvaa 1–2 % (esim. ykkös- ja kevytmaito, jogurtti, ykkösviili) **2**
- enimmäkseen rasvaisia, rasvaa yli 2 % (esim. turkkilainen ja Bulgarian jogurtti, täysmaito) **0**

10. Käytän päivittäin leivän päällä, ruoanlaitossa tai sellaisenaan

- kasvirasvajuustoa (Julia 10 % tai 17 %) **2**
- en käytä juustoa **2**
- kevytjuustoa tai kevyttä sulate- tai tuorejuustoa, rasvaa enintään 17 % (esim. Oltermanni 17 %, Edam 17 %) **1**
- rasvaista juustoa, rasvaa yli 17 % (esim. kermajuusto, sulatejuusto, feta tai kookosöljypohjaiset juustot) **0**

11. Käytän sokerilla makeutettuja juomia

- harvemmin kuin päivittäin **2**
- enintään lasillisen päivässä **1**
- useita lasillisia päivässä **0**

12. Käytän tuotteita, joihin on lisätty sokeria

- muutaman kerran viikossa tai harvemmin **2**
- noin kerran päivässä **1**
- useasti päivässä **0**

13. Kiinnitän huomiota suolan määrään ruoassa ja pyrin vähentämään suolan käyttöä

- yleensä **3**
- silloin tällöin **2**
- en kiinnitä huomiota ruokien suolan määrään **0**

14. Syön pikaruokaa (esim. kebab, hampurilaiset, pizza, ranskalaiset perunat)

- harvemmin kuin kerran viikossa **2**
- pari kertaa viikossa **1**
- lähes päivittäin **0**

Laske saamasi pisteet yhteen ja vertaa niitä kääntöpuolen arviointiin:

Yhteensä _____ pistettä



Mitä pisteesi kertovat ruokavalioistasi

Pisteesi: 0–16

Oletko pohtinut omaa ruokavalioitasi?

Testin perusteella näyttäisi siltä, että ruokavalioitasi olisi mahdollista kohentaa terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Tutki, mistä valinnoista sait hyvin pisteitä. Jatka niitä samaan malliin! Tutki myös, mistä voisit saada enemmän pisteitä. Jos kaipaat muutosta syömiseesi, aloita yhdestä muutoksesta kerrallaan.

Pisteesi: 17–30

Voisitko muuttaa vielä jotakin?

Testin perusteella näyttäisi siltä, että ruokavalinnoissasi on monta seikka jo hyvin. Joitakin valintoja voisi olla vielä hyvä muokata terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta. Jo yhtä-kahta seikkaa muuttamalla voit vaikuttaa hyvinvointiisi.

Pisteesi: 31–39

Mahtavaa!

Vastautesi perusteella ruokavaliosi vaikuttaa terveelliseltä ja monipuoliselta. Jatka näillä valinnoilla edelleen!

VINKKEJÄ TERVEELLIISIIN RUOKAVALINTOIHIN

- Syö joka aterialla kasviksia
- Valitse täysjyvistä valmistettuja viljatuotteita
- Käytä leivällä pehmeää rasvavitettä ja salaattissa öljypohjaista kastiketta
- Käytä kasviöljyjä, pähkinöitä ja siemeniä päivittäin
- Kiinnitä huomiota suolan käyttöön ja tuotteiden suolamäärään. Valitse vähemmän suolaa sisältävä tuote
- Syö sokeria sisältävien herkkujen sijaan tuoreita hedelmiä ja marjoja
- Vaihda punaista lihaa sisältävät ruoat kalaan, kanaan tai kasvi proteiiniin

Seuraa myös **Sydänmerkkiä**. Sen avulla löydät terveellisemmät vaihtoehdot.

Terveellinen ruokavalio tekee hyvää keholle ja mielelle!

