

## ActionTrack: ravinto (monivalinta)

1. Kuinka monta sokeripalaa 0.33 litran energiajuoma sisältää? **15**
2. Kuinka monta ateriaa päivän aikana on kannattavaa syödä? **5-6**
3. Riittävä D-vitamiinin saanti suojaa luustoa ja ehkäisee murtumilta. Monipuolinen ruokavalio voi turvata riittävän D-vitamiinin saannin, mutta saantia voi olla tarvetta täydentää myös D-vitamiinilisällä. Mikä on alle 75 -vuotiaiden suositeltava D-vitamiinin kokonaissaanti päivässä? **10 µg**
4. Energiaa tarvitaan mm. siihen, että sydän pamppailee, aivot ajattelevat, ruoka sulaa ja pysyt lämpimänä. Liikunnassa ja arjen askareissa energiantarve voi hetkittäin kasvaa moninkertaiseksi lepoon verrattuna. Energiatarpeeseen vaikuttavat sukupuoli, liikunnan määrä ja arkiaktiivisuus. Mikä on arvio 15-18 vuotiaiden nuorten päivittäisestä energiantarpeesta? **Tytöt keskimäärin 2200 kilokaloria ja pojat 2700 kilokaloria**
5. Folaatti (eli B9-vitamiini) auttaa soluja jakautumaan ja pitää hermoston vireessä. Mitkä ovat parhaat folaatin lähteet? **tummanvihreät kasvikset ja täysjyvävilja**
6. Hiilihydraatteja tarvitaan, että pää toimii ja jalka nousee. Hiilarit ovat elimistön tärkein energianlähde ja niiden pitäisi kattaa noin puolet päivittäisestä energiansaannista. Mitkä kaikki ovat hiilareiden terveellisiä lähteitä? **hedelmät, marjat ja kasvikset / täysjyväviljat / peruna**
7. Kuinka paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja olisi hyvä syödä päivässä? **yli 500 g eli vähintään 6 kourallista**
8. Kova eli huono rasva koostuu rasvahapoista, jota kehomme ei tarvitse. Tietty koviin rasvojen sisältämät rasvahapot liiallisesti saatuna kerääntyvät verisuoniin ja voivat johtaa verisuonten ahtautumaan. Mitkä kaikki ovat kovan rasvan lähteitä, joiden liiallista syöntiä olisi hyvä välttää? **juustot/makkara/kookos/suklaa**
9. Päivässä tulisi saada kuituja 25-30 g. Kuidut hellivät suolistoa, pitävät verensokerin tasaisena ja kolesterolin kurissa. Mikä on tärkein kuitujen lähde? **viljavalmistteet**
10. Lautasmallin avulla kokoat ateriatesta monipuolisen ja terveyttä edistävän. Täytä lautanen seuraavasti:  
  
1/4 annoksesta täysjyväviljatuotteita tai perunaa  
1/4 annoksesta kanaa, kanamunaa, linssejä, papuja tai lihaa  
1/2 annoksesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena, lämpimänä tai pööröruuan joukossa.  
**totta**
11. Liha on hyvä proteiinin, raudan ja b-vitamiinin lähde, mutta liian suuret määrät altistavat syöväälle, diabetes 2:lle sekä sydän- ja verisuonisairauksille. Mikä on punaisen lihan ja prosessoitujen lihatuotteiden saantisuositus viikossa? **korkeintaan 500g**
12. Luusto vahvistuu kalsiumin, D-vitamiinin ja liikunnan vaikutuksesta. **noin 20-vuotiaaksi saakka.**
13. Mikä vitamiini on kyseessä?

Se edistää kaikkien kudosten, kuten ihon ja hiusten muodostumista ja auttaa meitä pysymään terveinä. Sitä saat rutkasti monista sitrushedelmistä, marjoista ja muista kasviksista.  
C-vitamiini



14. Kuinka paljon päivän aikana tulisi juoda nesteitä? 1-1.5 litraa
15. Hyvistä eli pehmeistä rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja, joita tarvitaan elimistössä, mm. hormonien tuotantoon, solujen osana ja hermoston toimintaan. Ne toimivat myös A-, D-, E- ja K-vitamiinien lähteenä. Mitkä kaikki ovat hyvän rasvan lähteitä? Pähkinät ja siemenet / kala / kasvisöljyt ja kasvisöljypohjaiset levitteet / avokado
16. Proteiinien saanti on tärkeää kasvun ja kehityksen kannalta. Myös lihaskunnan ylläpitämiseen tarvitaan proteiinia. Hyviä proteiinin lähteitä ovat mm. kala, kana, kanamunat, maitotuotteet, ja palkokasvit. Jonkin verran proteiinia saa myös täysjyväviljasta ja pähkinöistä/siemenistä. Mikä on proteiinien saantisuositus päivän kokonaisenergiasta? noin 10-20%
17. Rasvoista usein pelotellaan, mutta oikeasti elimistö tarvitsee rasvoja moneen toimintoon. Mikä on rasvojen saantisuositus päivän kokonaisenergiasta? noin 25-40%
18. Sokeria syödään liikaa, koska sokeria on paljon monessa perus elintarvikkeessa. Rungas sokerin saanti vaurioittaa hampaita ja voi haitata elimistön aineenvaihduntaa. Kuinka paljon sokeria saa suositusten mukaan syödä keskimäärin päivässä? 50 g eli 20 sokeripalaa
19. Mikä on suolan saantisuositus päivässä? 5g