

RAVINTO JA RUOKAILU



Terveellinen ravinto tarkoittaa monipuolista ruokaa, joka antaa keholle kaikki tarvittavat ravintoaineet.

Kun syön monipuolisesti ja säännöllisesti:



Jos syö usein paljon sokeria, suolaa tai rasvaisia herkkuja, olo voi muuttua väsyneeksi. Siksi herkkuja kannattaa syödä vain silloin tällöin, ei joka päivä.

Vettä kannattaa juoda pitkin päivää, sillä keho tarvitsee nestettä toimiakseen. Aamupala on tärkeä päivän aloitus – se antaa energiaa ja auttaa pysymään virkeänä. On hyvä syödä noin **4–5 kertaa päivässä**: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.



Lautasmalli auttaa kokoamaan terveellisen ja monipuolisen aterian.