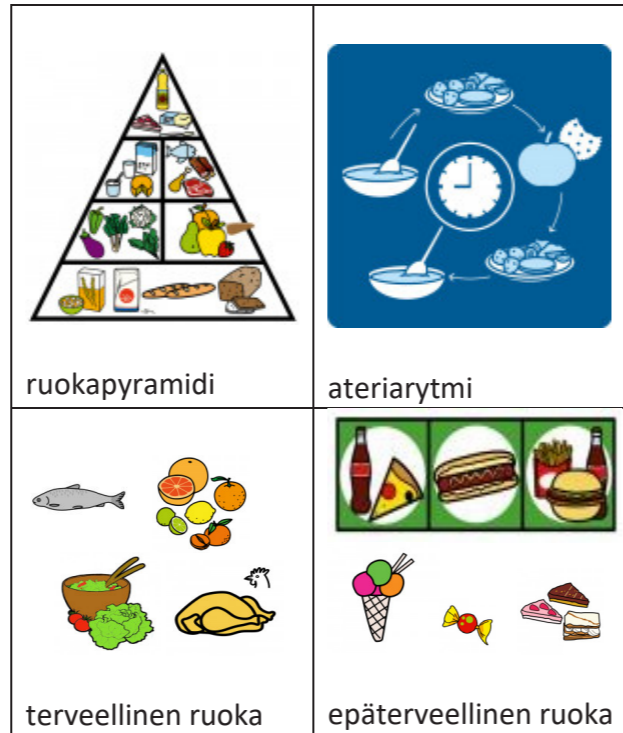


RUOKA JA RAVINTO



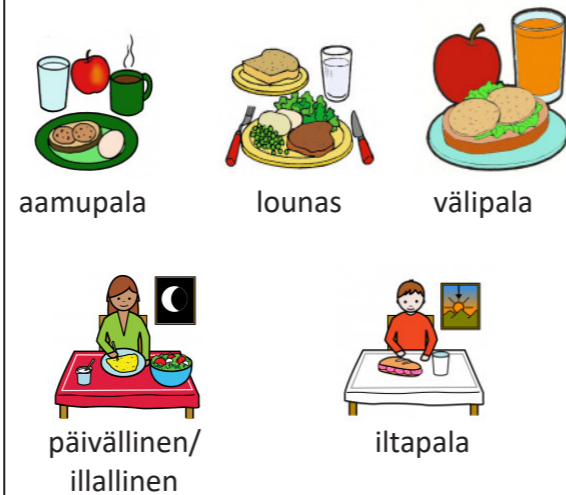
ruokapyramidi

ateriarytmi

terveellinen ruoka

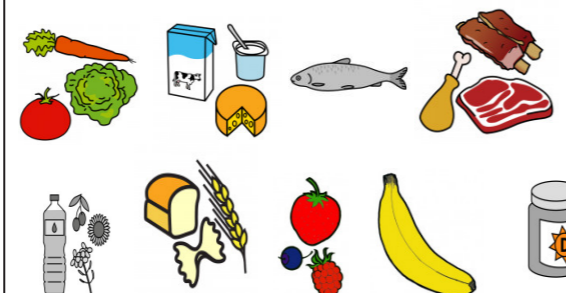
epäterveellinen ruoka

Päivän ateriat



Vitamiinit

a-vitamiini, b-vitamiini, c-vitamiini
d-vitamiini, e-vitamiini, k-vitamiini



uni ja lepo:

Nukutko sinä hyvin?

Mihin aikaan menet nukkumaan?

Lepäätkö päivällä koulun jälkeen?

vapaa-aika ja harrastukset:

Onko sinulla vapaa-aikaa?

Mitä tykkäät tehdä vapaa-ajalla?

Mikä olisi sinun mielestä mukava harrastus?

ystävät ja perhe:

Milloin ja missä tapaat ystäviä?

Jutteletko usein perheen kanssa?

liikkuminen ja liikunta:

Mistä liikunnasta sinä pidät?

Kuinka usein sinä liikut viikossa?

ruoka ja ravinto:

Miltä sinun lautasmalli näyttää?

RUOKA JA RAVINTO

ruokapyramidi: Mitä ruokaa ruokakolmiossa on?

ateriarytmi: Millainen sinun ateriarytmi on?
Milloin syöt? _____

terveellinen ruoka: Mikä ruoka on terveellistä?

epäterveellinen ruoka: Mikä ruoka on epäterveellistä?

päivän ateriat: Kuinka monta kertaa päivässä syöt? _____

Mitä syöt tavallisesti? _____

vitamiinit: Tiedätkö, mistä saat vitamiineja?

a-vitamiini: _____

b-vitamiini: _____

c-vitamiini: _____

d-vitamiini: _____

e-vitamiini: _____

k-vitamiini: _____

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020

Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Yhdessä taitaen
Toteutus: Eva Lähteenmäki
Kuvat: Papunetin kuvapankki

InnostuTKO?
TURUN KRISTILLINEN OPISTO

Lunttilappu

Terveys ja hyvinvointi

Nimi: _____



HYVINVOINTI

Mitkä asiat ovat tärkeitä, jotta sinulla on hyvä olla?

UNI JA LEPO	
VAPAA-AIKA JA HARRASTUKSET	
YSTÄVÄT JA PERHE	
LIKKUMINEN JA LIKUNTA	
RUOKA JA RAVINTO	

Kuva: ruokavirasto.fi








Mikä sinua vaivaa?

	Minulla on flunssa.
	Minulla on kuumetta.
	Minulla on nuha.
	Minulla on yskä.
	Minua oksettaa. Minulla on vatsatauti.
	Minulla on ripuli. Minulla on vatsatauti.
	Minua huimaa. Minua pyöryttää. Minulla on huono olo.
	Minulla on haava. Haavasta tulee verta.
	Olen väsynyt. Olen masentunut.

Mikä sinulla on?

	Päätä särkee. Minulla on pää kipeä.
	Niska on kipeä.
	Selkä on kipeä. Selkää särkee.
	Vatsa on kipeä. Minua sattuu vatsaan.
	Rintaan koskee. Sydän hakkaa.
	Hammasta särkee.
	Iho kutiaa. Minulla on ihottuma.
	Korva on kipeä. Minulla on korvatulehdus.
	Käsi on murtunut. Kädessä on murtuma.

Onko sinulla jokin sairaus?

	Minulla on astma. On vaikea hengittää.
	Minulla on allergia. En voi syödä kalaa. Olen allerginen kalalle.
	Minulla on korkea verenpaine. Minulla on matala verenpaine.
	Minulla on diabetes.
	Minulla on syöpä.
	Minulla on mielenterveys-ongelmia.
	Minulla on syömishäiriö.

Mihin sinun täytyy mennä?

 terveysasema	Menen terveysasemalle. Minulla on varattu aika lääkäriin.
 sairaala	Menen sairaalaan. Minulla on leikkaus. Tapaan erikoislääkäriin.
 laboratorio	Menen laboratorioon. Minulla on verikoe.
 päivystys <small>Kuva: Eva Lähteenmäki</small>	Menen päivystykseen. Menen illalla tai yöllä, kun on hätä. Tarvitsen nopeasti apua!
 apteekki	Menen apteekkiin. Apteekista ostan lääkkeitä.
 neuvola	Menen neuvolaan. Menen, kun olen raskaana ja menen lapsen kanssa.
 röntgenkuva	Minulla on röntgentutkimus.
 ultraäänitutkimus	Menen ultraäänitutkimukseen, kun olen raskaana.