



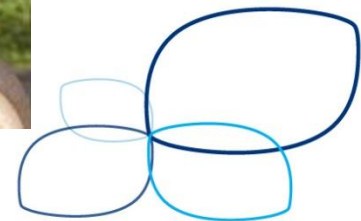
Sydämellistä
asiaa ruoasta





Sydämeistä ja verisuonista kannattaa pitää huolta

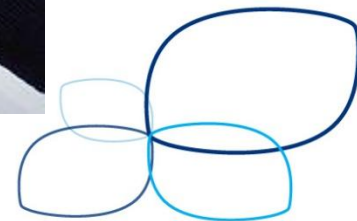
- Sydän- ja verisuonisairaudet ovat työikäisten ihmisten merkittävä kansanterveydellinen ongelma.
- Jopa puolella suomalaisesta aikuisväestöstä on kohonnut kolesteroliarvot ja noin kolmasosalla on kohonnut verenpaine.
- Tiesitkö, että kohonnut verenpaine ja kolesteroli eivät välttämättä aiheuta mitään oireita. Usein vasta seuraukset huomataan.





Aloita huolehtiminen jo varhain

- Sydämen ja verisuonten terveydestä voi huolehtia:
 - Syömällä terveellisesti ja monipuolisesti.
 - Liikkumalla säännöllisesti.
 - Suosimalla terveitä elämäntapoja.
- Sydän- ja verisuoniterveydestä huolehtiminen kannattaa aloittaa jo nuorena, koska muutoksia alkaa tapahtua jo varhain.

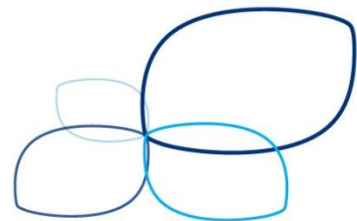




Elämäntavat tarkasteluun

- Tarkastele omia elämäntapojasi. Voitko vaikuttaa niihin jotenkin?
 - Onko ylimääräistä painoa kertynyt?
 - Syönkö riittävästi kasviksia?
 - Liikunko vähintään 3 kertaa viikossa, puoli tuntia kerralla?
 - Tupakoinko?
 - Millaista rasvaa käytän ja syönkö rasvaisia ruokia?
 - Käytänkö paljon suolaa?
- Mieti mitkä elämäntapasi kaipaavat muutosta. Tee niistä itsellesi lista ja numeroi asiat tärkeysjärjestykseen.
- Päätä aluksi yksi tai kaksi asiaa, joihin aiot vaikuttaa. Kun nämä ovat tulleet tavoiksi voit ottaa uuden muutoskohteen haasteeksi.

**Jo pienet muutokset ovat merkittäviä,
kun ne toistetaan joka päivä!**





Monipuolinen ruokavalio

- Vähärasvaisia ($\leq 1\%$ rasvaa) ja rasvattomia maitovalmisteita noin puoli litraa päivässä sekä muutama viipale vähärasvaista ($\leq 20\%$) juustoa.
- Täysjyväviljavalmisteita joka aterialle (täysjyväleipää, puuroja, tummaa riisiä ja pastaa).
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä runsaasti joka aterialle ja välipalalle (yhteensä kuusi annosta eli n. 500 g).
- Kalaa kahdesti viikossa eri lajeja vaihdellen.
- Leivälle kasvirasvaa sisältävää levitettä.
- Suolaa vain niukasti.

Lähde: Suomalaiset ravitsemussuositukset, VRN 2005.





Sydänmerkki auttaa valinnoissa

- **Sydänmerkki-tuotteet**

- Sydänmerkki kertoo yksinkertaisesti ja nopeasti tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta.
- Sydänmerkki-tuote on tuoteryhmässään parempi valinta suolan määrän ja rasvan laadun ja määrän suhteen.

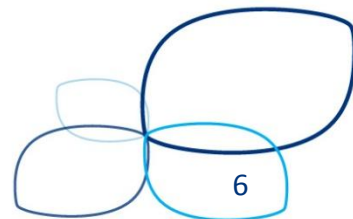


- **Sydänmerkki-ateria**

- Sydänmerkki lounaassa auttaa ruokailijaa valitsemaan suositusten mukaisen, ravitsemuksellisesti paremman aterian.
- Sydänmerkki-tunnuksen saa ateria, jossa rasvan määrä ja laatu sekä suolan määrä ovat kohdallaan. Lisäksi ateriasa kiinnitetään huomioita kuidun ja kasvisten saantiin.



- Sydänviikkoa vietetään huhtikuussa (15.-22.4.2012)





Valion Sydänmerkki -tuotteet



- Sydänmerkki –tuotteet ovat omassa tuoteryhmässään parempia valintoja rasvan ja suolan kannalta.
- Valiolla on yhteensä lähes 100 Sydänmerkki –tuotetta vähittäiskauppa ja suurkeittiö tuotteissa.





Kiitos!

