

Kestävää terveyttä ruoasta



Sisällysluettelo

Monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja hyvinvointia	3
Aterian koostaminen – lautasmalli	5
Kasvikset, marjat ja hedelmät – runsaasti ja monipuolisesti päivittäin.....	7
Suosi täysjyväviljaa ja perunaa	9
Maitovalmisteet vähärasvaisina	11
Huomio rasvan laatuun.....	12
Lisää palkokasveja	14
Kalaa kestävästi	15
Lihaa kohtuudella	16
Vettä janojuomaksi, kahvia kohtuudella	17
Vähemmän suolaa	18
Vähemmän sokeria.....	19

Julkaisija Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Teksti Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Kuvat Studio Skaala Oy
Tuomi-Studio
Timo Peedu
Bigstock

Ulkoasu Tiina Kuoppala, Graforma

Paino PunaMusta Oy, 2025



Monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä ja hyvinvointia

Terveyttä edistävät ruokatottumukset ovat terveyden ja hyvinvoinnin perusta läpi elämän. Suositeltava ruokavalio on maukas ja värikäs. Siinä yhdistyvät monipuolisuus, tasapainoisuus, nautittavuus ja kohtuus. Kun ruokavalion kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisiin ravintoaineisiin tarvitse kiinnittää huomiota. Ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla, ei ole vain yhtä oikeaa vaihtoehtoa. Ateriarytmi voi olla yksilöllinen, kun energiasisältö vastaa energiantarvetta ja ruokavalio on ravitsemuksellisesti riittävä.

Terveyttä edistävä ja ympäristövaikutuksia pienentävä, kasvipainotteinen ruokavalio sisältää runsaasti kasviksia, marjoja ja hedelmiä, täysjyväviljavalmisteita, palkokasveja, kalaa, hyvälaatuisia pehmeitä rasvoja, kohtuullisesti rasvattomia ja vähärasvaisia maitovalmisteita, pähkinöitä ja siemeniä ja se voi sisältää kohtuullisesti lihaa. Ruokavaliossa on mahdollisimman vähän lihavalmisteita, sokerilla makeutettuja juomia, runsassokerisia ja -suolaisia ruokia ja vähäkuituisia viljavalmisteita. Hyvin koostettu monipuolinen ruokavalio sisältää vähän kovaa rasvaa ja suolaa, mutta riittävästi ravintoaineita ja kuitua.

Tässä esitteessä nostetaan esille keskeisiä asioita Kestävää terveyttä ruoasta -kansallisesta ravitsemussuosituksesta. Esite on tarkoitettu oppaaksi suositeltavan ruokavalion koostamisesta.



TERVEYS- JA YMPÄRISTÖSYISTÄ

+ LISÄÄ

- Täysjyväiset viljatuotteet
- Kasvikset, hedelmät, marjat
- Palkokasvit, pähkinät ja siemenet
- Kestävästi pyydetty ja kasvatettu kala

- VÄHENNÄ

- Punainen liha ja lihavalmisteet
- Makeiset ja suklaa
- Runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa tai sokeria sisältävät elintarvikkeet



YMPÄRISTÖSYISTÄ

+ LISÄÄ

- Peruna (ilman lisättyä rasvaa ja suolaa)

- VÄHENNÄ

- Siipikarjan liha



KESTÄVÄÄ TERVEYTTÄ RUOASTA

SYÖ VÄHÄN JA HARVOIN



SYÖ RUNSAASTI JA USEIN



Aterian koostaminen – lautasmalli

Lautasmalli on työkalu monipuolisen ja ravitsevan aterian koostamiseen. Se auttaa myös hahmottamaan sopivia ruokamääriä lautasella. Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaattilla ja lämpimällä kasvislisäkkeellä. Perunan tai viljalisäkkeen osuus lautasesta on noin neljännes. Lautasesta noin neljännes jää kala-, palkokasvi-, liha- tai munaruoalle. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vitamiineilla ja kivennäisaineilla täydennettyä kasvijuomaa. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipä, jonka päällä on pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteen ja jälkiruoan voit jättää syötäväksi myös välipalana. Lautasmallin mukaiset ateriat voit koostaa monenlaisista vaihtoehdoista, joko itse tehdyistä, ruokapalvelun tarjoamista tai valmisruoista.



Hyviä valintoja

- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja monipuolisesti useita kertoja päivässä.
- Valitse viljavalmisteet täysjyväisinä.
- Käytä leivälle kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyä salaattinkastikkeena ja ruoanvalmistuksessa.
- Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa.
- Syö päivittäin palkokasveja, pähkinöitä ja siemeniä.
- Juo janoon vettä.
- Valitse vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita.



Terveyttä edistävän aterian voi koostaa monella eri tavalla

Paistetut ahvenet ja perunat



Broilerijauheliha-ohrakasviskeitto



Härkäpapukasvispata



Haukipihvit ja perunamuusi



Papucaponata



Maksalaatikko



Kasvikset, marjat ja hedelmät – runsaasti ja monipuolisesti päivittäin

Vihannekset, juurekset, sienet, marjat ja hedelmät tuovat ruokaan raikkautta, makua, väriä ja vaihtelua. Niistä saat vitamiineja, kivennäisaineita, kuitua sekä muita terveyttä edistäviä aineita. Ota tavoitteeksi syödä niitä joka päivä vähintään 500–800 g tai 5–9 annosta. Määrästä noin puolet olisi hyvä olla vihanneksia ja juureksia ja noin puolet marjoja ja hedelmiä.

Nauti marjat ja hedelmät mieluummin sellaisenaan kuin mehuina, mutta halutessasi voit korvata yhden kasvis-, marja- tai hedelmäannoksen 1 desilitralla täysmehua. Hyödynnä kauden kasviksia; silloin niiden maku ja ravintosisältö ovat parhaimmillaan ja niitä saa edullisimmin. Syö osa kasviksista, marjoista ja hedelmistä tuoreena. Myös pakastevihannekset ja -marjat ovat helppokäyttöinen ja edullinen vaihtoehto. Ulkomaisia pakastemarjoja tulee keittää 2 minuuttia ennen käyttöä.



Vinkkejä kasvien lisäämiseen:

- ▶ Lisää leivän päälle vihanneksia, kuten paprikaa, kurkkua, tomaattia, salaatin- tai kaalinlehtiä, ituja ja tuoreyrtejä.
- ▶ Tee ruokaisa salaatti yhdistämällä erilaisia kasviksia ja edelliseltä päivältä jäänyttä kalaa, papuja tai lihaa.
- ▶ Lisää kastikkeisiin, keittoihin, paistoksiin ja laatikoihin tomaatti- tai muuta kasvissyölykettä, juureksia ja kaaleja sekä jääkaapin vihanneslokeron ylijäämät.
- ▶ Korvaa osa reseptien lihasta esimerkiksi juureksilla tai pavuilla.
- ▶ Kuori ja pilko jääkaappiin tarjolle suurempi määrä juureksia ja napostele niitä välipalalla tai pääruoan kera.
- ▶ Lämmitä pannulla vihanneksia ja lisää joukkoon hieman tofua.
- ▶ Lisää marjoja jogurtin ja puuron joukkoon.
- ▶ Tee erilaisia smoothieita vihanneksista, hedelmistä ja marjoista.
- ▶ Käytä kasviskeittoihin monipuolisesti erilaisia papuja ja kasviksia.
- ▶ Nauti raasteita ruokien lisäkkeenä.
- ▶ Lisää pakastevihanneksia tai hieman nahistuneita vihanneksia munakkaaseen tai muuhun paistokseen.



Runsas kasvien, marjojen ja hedelmien käyttö vähentää useiden syöpien, sydän- ja verisuonitautien sekä ennenaikaisen kuolleisuuden riskiä.



Valitse täysjyvävilja- tuotteita, joissa on vähintään 6 g kuitua/100 g.

Kuidun hyviä lähteitä täysjyväviljan ohella ovat palkokasvit, kasvikset, marjat ja hedelmät, pähkinät ja siemenet.

Suosi täysjyväviljaa ja perunaa

Viljavalmisteen ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljavalmisteen ovat myös erinomainen kuidun lähde ja ne sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita. Valitse leivät täysjyväisinä ja vähemmän suolaa sisältävinä. Sydänmerkki auttaa löytämään runsaskuituiset ja vähemmän suolaa sisältävät tuotteet.

Kuidulla on terveyden kannalta tärkeitä tehtäviä elimistössä. Se tasaa veren sokeri- ja rasva-arvoja ja ehkäisee ummetusta. Kuitu ylläpitää suolistomikrobiston monipuolisuutta. Naisten tulisi saada kuitua vähintään 25 g ja miesten vähintään 35 g päivässä.



Täysjyväviljan käyttö vähentää paksu- ja peräsuolen syövän, sydän- ja verisuonitautien ja tyypin 2 diabeteksen riskiä.



Täysjyväviljaa suositellaan päivittäin vähintään 90 g. Seuraavissa esimerkeissä esitetään, miten määrän saa täyteen.



90 g

3 palaa täysjyväleipää
1 lautasellinen kaurapuuroa
(1 dl kaurahiutaleita)
1 dl keitettyä ohrasuurimoita



90 g

3 palaa täysjyväleipää
2 dl keitettyä täysjyväpastaa
(1 dl kuivapastaa)
5 rkl täysjyvämysliä



Peruna on suositeltava osa terveyttä edistävää ja kestäväää ruokavaliota.

Peruna on suositeltavinta nauttia keitettynä.

Rasvaisia ja suolaisia perunaruokia tulee syödä vain harvoin.



Maitovalmisteet vähärasvaisina

Maitovalmisteet sisältävät runsaasti proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita. Maito ja piimä on suositeltavaa valita rasvattomana. Valitse jogurtit, viilit ja rahkat maustamattomina tai vähän sokeria sisältävinä ja korkeintaan 1 % rasvaa sisältävinä. Suosi juustoista korkeintaan 17 % rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja. Käytä rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita, maitoa, piimää, jogurttia, viiliä tai rahkaa 350–500 g päivässä. Juustotyyppistä riippuen 10–20 g juustoa vastaa 100 grammaa maitoa. Jos et käytä maitovalmisteita tai käytät niitä vain vähän, valitse niiden tilalle täydennettyjä kasvijuomia, joissa on kalsiumia, D-vitamiinia, jodia, riboflaviinia ja B₁₂-vitamiinia. Vain soijajuomassa on maitoa vastaavasti proteiinia.



Maitovalmisteet ovat tärkeä proteiinin lähde ikääntyneille.

Rasvaisten maitovalmisteiden vaihtaminen rasvattomiin ja vähärasvaisiin voi pienentää mm. sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Maitovalmisteilla on myös paksu- ja peräsuolisyydeltä suojaava vaikutus.





Nauti
pähkinöitä
lajikkeita
vaihdellen
20–30 g päivässä.

Huomio rasvan laatuun

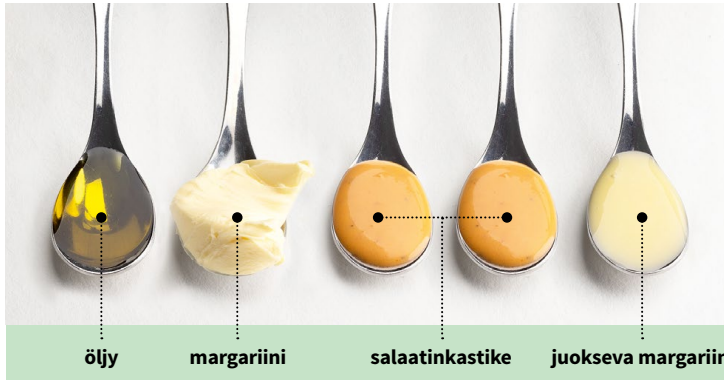
Ruoan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin pehmeitä ja kovan rasvan osuuden tulisi olla mahdollisimman pieni. Pehmeitä rasvoja saat parhaiten kasviöljyistä ja niitä runsaasti sisältävistä kasvirasvalevitteistä, pullomargariineista, pähkinöistä ja siemenistä sekä rasvaisesta kalasta. Rypsi- ja rapsiöljy ovat suositeltavia monipuolisen rasvahappokoostumuksensa vuoksi. Kasviöljyjä suositellaan käytettävän vähintään 25 grammaa päivässä turvaamaan välttämättömien rasvahappojen saantia. Voi ja voita sisältävät rasvaseokset sekä kovat leivontamargariinit sisältävät runsaasti kovaa, tyydyttynyttä rasvaa samoin kuin kovetettu kasvirasva, kookosrasva, kookosöljy, sheaöljy, palmu- ja palmuydinöljy. Käytä niitä vain harvoin.



*Kasviöljyjen ja pähkinöiden käyttö suojaa
sydän- ja verisuonitaudeilta.*

*Lisäksi pähkinöiden säännöllinen käyttö voi suojata
hampaita reikiintymiseltä.*





*Ruokalusikoissa on
5–6 grammaa rasvaa*

Lusikoissa annoskoot

- öljylle,
- 60 %:lle margariinille,
- salaatinkastikkeelle ja
- pullomargariinille.



Vinkki: Näin lisäät hyvän rasvan määrää:

- ▶ Käytä öljypohjaista salaatinkastiketta tai öljyä salaateissa ja raasteiden kera.
- ▶ Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa.
- ▶ Lisää puuron joukkoon kasvirasvasilmä.
- ▶ Syö päivittäin 20–30 g (pieni kourallinen) pähkinöitä.
- ▶ Käytä leivän päällä levitteenä pehmeää kasvirasvaveitettä tai pähkinälevitettä, johon ei ole lisätty suolaa ja sokeria.



Lisää palkokasveja

Palkokasvit, kuten pavut, herneet ja linssit sekä palkokasvivalmisteet, sisältävät runsaasti proteiinia, ja ne ovat hyvä vaihtoehto lihan tilalle. Palkokasvit ovat hyvä kuidun lähde ja ne sisältävät runsaasti vitamiineja ja kivennäisaineita sekä kuitua. Soija ja monet palkokasvivalmisteet, joissa on useita erilaisia palkokasveja tai muita kasviproteiinin lähteitä, sisältävät kaikki välttämättömät aminohapot. Useimmat yksittäiset palkokasvit eivät sen sijaan sisällä riittävästi kaikkia välttämättömiä aminohappoja. Tästä syystä on tärkeä sisällyttää ruokavalioon myös täysjyväviljaa, pähkinöitä ja siemeniä erityisesti, jos ruokavalio ei sisällä eläinperäisiä elintarvikkeita.



Runsaasti kuitua sisältävien ruokien, kuten palkokasvien, runsas käyttö vähentää paksu- ja peräsuolen syövän riskiä sekä kokonaiskuolleisuutta.



SUOSITUS:

Palkokasveja suositellaan käytettävän kypsänä 50–100 grammaa päivässä.

Hernehummus

250 g pakasteherneitä

1 rkl sitruunamehua

2 rkl rypsiöljyä

1 valkosipulinkynsi

1 dl manteleita tai cashewpähkinöitä

¼ tl suolaa

1 tl curryjauhetta

½ tl rouhittua mustapippuria
(1–2 rkl vettä)



1. Kuori valkosipulinkynsi. Mittaa kaikki ainekset sauvasekoittimen tai monitoimikoneen kulhoon.
2. Sekoita tasainen tahna, lisää tarvittaessa tilkka vettä.
3. Käytä levitteenä, salaatin lisänä tai kasvispihvien höyteenä.



Kalaa kestävästi

Ruokavalioon on hyvä sisällyttää 2–3 kala-ateriaa viikossa kalalajeja vaihdellen. Kalasta saa hyvää pehmeää rasvaa, proteiinia ja D-vitamiinia. Tästä määrästä vähintään 200 g/viikko tulisi olla rasvaista kalaa, kuten muikkua, lahnaa tai kasvatettua kirjo-lohta. Myös kalapihvit ja -pyörykät, pakastekala ja kotimaisesta järvikalasta tehtyt kalasäilykkeet ovat hyviä vaihtoehtoja. Kalaa suositellaan 300–450 g viikossa eri kalalajeja vaihdellen.

Valitse kestävästi pyydettyä ja kasvatettua kalaa. Näin autat suojelemaan merten ekosysteemejä.



Kalan säännöllinen käyttö suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta, ennenaikaiselta kuolleisuudelta, kognitiivisten toimintojen heikentymiseltä sekä Alzheimerin taudilta.

Kalaseljanka (neljälle henkilölle)

400 g kalaa
(kirjolohifilee tai pakastekala)
4 perunaa
3 porkkanaa
1–2 vartta lehtiselleriä
1 sipuli
1 valkosipulinkynsi

2 rkl rypsiöljyä
7 dl vettä
1 kalaliemikuutio
1–2 maustekurkkua
3–4 dl tomaattimurskaa
½ tl rouhittua mustapippuria
2 rkl sitruunamehua



1. Leikkaa kala viipaleiksi, kuori ja pilko perunat, porkkanat ja sipulit sekä viipaloi lehtiselleri.
2. Kuullota sipulia öljyssä kattilan pohjalla, lisää muut kasvikset ja vesi sekä kalaliemikuutio. Anna kiehua hiljalleen noin 15 minuuttia. Pilko sillä välin maustekurkku.
3. Kun perunapalat ovat juuri ja juuri pehmeitä, lisää tomaattimurskaa ja maustekurkku. Anna kiehahtaa.
4. Lisää kalapalat ja sitruunamehu, kypsennä muutama minuutti, että kala kypsyy, tarkista maku ja tarjoa keitto täysjyväleivän kera.



Lihan käytön
pitäminen
kohtuullisena
on tärkein keino
vähentää ruoan
ympäristö-
vaikutuksia.

Lihaa ja
lihavalmisteita voi
korvata palkokasveilla,
kestävästi pyydytyllä
ja kasvatetulla
kalalla sekä
täysjyväviljalla.

Lihaa kohtuudella

Liha sisältää runsaasti proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita, kuten hyvin imeytyvässä muodossa olevaa rautaa. Punaishessa lihassa kuten naudan, sian ja lampaan lihassa, on terveydelle haitallista tyydyttynyttä rasvaa. Siipikarjan lihassa on punaista lihaa parempi rasvan laatu. Kaikista lihalaaduista (myös siipikarja ja riista) tehty lihavalmisteet, kuten makkarat ja leikkeleet, sisältävät suolaa, tyydyttynyttä rasvaa ja nitriittiä, josta voi muodostua syöväälle altistavia yhdisteitä. Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syötäväksi korkeintaan 350 grammaa viikossa. Siipikarjan lihan käyttöä ei tulisi lisätä nykykulutuksesta ympäristösyistä. Kaikkia lihavalmisteita tulisi syödä mahdollisimman vähän.



Lihavalmisteet, kuten makkarat ja leikkeleet, lisäävät paksu- ja peräsuolisyövän riskiä.

Lihavalmiste on valmistettu esimerkiksi savustamalla, suolaamalla tai lisäämällä nitriittiä värin ja säilyvyyden parantamiseksi. Lihavalmisteeiksi luokitellaan makkarat, nakit, kinkut, leikkeleet ja pekoni. Raaka-aineena voi olla punainen liha tai siipikarjan liha.





*Vesijohtovesi
on ensisijainen
janojuoma.*

Vettä janojuomaksi, kahvia kohtuudella

Nestettä on hyvä juoda 1–1,5 litraa ruoan sisältämän nesteen lisäksi. Nesteen tarve kuitenkin vaihtelee yksilöllisesti. Lisäksi liikunta, kuuma ilma ja hikoilu voivat nostaa nesteen tarvetta huomattavasti. Vesijohtovesi on ensisijainen janojuoma. Suomessa vesijohtovesi on laadukasta. Kohtuullinen kahvin ja teen kulutus on terveydelle hyväksi. Kahvia voi juoda 1,25–5 dl päivässä. Kahvin kulutuksen pitäminen kohtuullisena vähentää luontokatoa. Vältä sokeria sisältäviä ja myös sokerittomia happamia juomia.



Kofeiini: Kofeiinipitoisia juomia ovat kahvi, tee sekä kola- ja energiajuomat. Kofeiinin kokonaissaanti kaikista lähteistä tulee olla korkeintaan 400 mg päivässä.

Raskaana olevien ja imettävien tulee rajoittaa kofeiinin saanti enintään 200 mg:aan päivässä.

Lasten ja nuorten (1–18 v) turvallisen kofeiinin saannin raja on enintään 3 mg painokiloa kohti päivässä.

Suodattamaton kahvi: Sisältää kahvipapujen öljyjä, jotka voivat suurentaa veren haitallisen kolesterolin pitoisuutta.

Suodattamattomia kahveja ovat esim. pannukahvi, kreikkalainen ja turkkilainen kahvi sekä pressokahvit ja espressopohjaiset kahvit, kuten latte- ja cappuccinokahvit.

Myös osa kapselikaiveista voi sisältää veren kolesterolipitoisuutta suurentavia rasvoja.

Pikakahvit on yleensä valmistettu suodatetusta kahvista.



Vähemmän suolaa

Liika suolan saanti nostaa verenpainetta ja aiheuttaa turvotusta. Lisäksi liika suola rasittaa sydäntä, keuhkoja ja munuaisia ja on haitallista verenkierrolle sekä aivoterveydelle. Suuri osa käyttämistämme elintarvikkeista on jo valmiiksi suolattu. Valitse kaupasta vähemmän suolaa sisältäviä elintarvikkeita. Elintarvikkeen suolapitoisuus selviää pakkausmerkinnöistä. Vähäsuolaiseen ruokaan tottuu nopeasti.



Vinkkejä suolan vähentämiseen

- ▶ Käytä ruoanlaitossa suolaa vain niukasti, tai ripottele suolaa vain vähän valmiin ruuan päälle.
- ▶ Vähennä suolaa käyttämällä yrttejä ja mausteita ruoan maustamisessa.
- ▶ Totuttele vähäsuolaisempaan makuun. Vähennä aluksi määrää noin neljänneksellä. Tee sama myös liemikuutioiden, maustekastikkeiden tai esim. soijakastikkeen kanssa.
- ▶ Tarkista, että tuotteen valmistuksessa on käytetty jodioitua suolaa, ja käytä myös kotona jodioitua suolaa.
- ▶ Vertaa kaupassa tuotteiden suolapitoisuuksia ja valitse ruokia, joissa on vähemmän suolaa. Sydänmerkki-tuote on suolan määrän kannalta parempi valinta kyseisessä tuoteryhmässä.
- ▶ Leivän päällä voi nauttia juuston tai leikkeleiden tilalla tuoreita vihanneksia tai hedelmäviipaleita.
- ▶ Levitteenä voi kokeilla suolattomia pähkinälevitteitä ja hummusta.
- ▶ Valitse tuoreet liha- ja kalatuotteet mieluiten suolattomina tai jos valitset tuoresuolattuja tuotteita, älä lisää suolaa ruoanvalmistuksessa lainkaan.
- ▶ Tarkista valmiiden mausteseoksien tai -tahnojen suolapitoisuus ja suosi suolattomia ja vähäsuolaisia.
- ▶ Älä lisää perunan, pastan tai viljalisäkkeen keitinveteen suolaa.



Vähemmän sokeria

Sokeripitoiset elintarvikkeet sisältävät paljon energiaa ja voivat altistaa liialliseen painon nousulle. Runsaasti sokeria sisältävät elintarvikkeet heikentävät ruokavalion laatua. Sokerilla makeutetut juomat lisäävät lihavuuden, sydän- ja verisuonitautien, tyypin 2 diabeteksen ja hampaiden reikiintymisen riskiä. Sokeria sisältävien ja myös sokerittomien happamien juomien toistuva käyttö aiheuttaa hammaskiilteen liukenemista, joten niitä ei tule käyttää säännöllisesti. Leivonnaiset, keksit ja jäätelöt sisältävät sokerin lisäksi usein runsaasti tyydyttynyttä rasvaa, jolla on epäedullisia terveysvaikutuksia.



Enemmän	Vähemmän
• Kasviksia, marjoja ja hedelmiä • Palkokasveja • Täysjyväviljavalmisteita kuten täysjyväleipää ja puuroa • Kestävästi pyydettyä tai kasvatettua kalaa • Kasviöljyjä, kasviöljypohjaisia margariineja • Pähkinöitä, siemeniä • Perunaa	• Suolaa • Punaista lihaa, lihavalmisteita • Vähäkuituisia viljavalmisteita • Paljon rasvaa ja suolaa sisältäviä ruokia, kuten pizza, hampurilaiset, ranskalaiset perunat • Voita, kookosrasvaa • Suolaisia naposteltavia • Sokerisia juomia, energiajuomia, makeisia, sokerisia leivonnaisia • Perunaruokia, joihin on lisätty rasvaa ja suolaa



Yhdessä
syöminen
lisää
hyvinvointia.

