Koululaisen ruokailutottumukset

Suomen Sydänliiton Tahtonaisen Sydäntestiä mukaellen www.naisensydan.fi

Rastita vastaukset lapsesi tottumusten mukaan.

	Kyllä	**Ei**	**En tiedä**
Lapsi syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja jokaisella aterialla.			
Lapsi käyttää useimmiten tummaa tai vaaleaa täysjyväleipää.			
Lapsen leivällä on margariinia ja perheen ruoanvalmistuksessakin pehmeää kasviöljypohjaista rasvaa.			
Maitovalmisteet, lihavalmisteet ja valmisruoat valitaan useimmiten vähärasvaisina tai rasvattomina.			
Lapsi syö kalaa vähintään kahdesti viikossa.			
Leipä, leivänpäällinen ja valmisruoka valitaan tavallisesti vähäsuolaisena.			
Sokerilla makeutettujen virvoitusjuomien ja mehujen sijasta janojuomana on vesi.			
Lapsi syö makeisia yleensä enintään kerran viikossa.			

Jokainen KYLLÄ-vastaus edistää lapsen terveyttä.
Jokainen EI-vastaus kertoo muutoksen paikat.
EN TIEDÄ -tilanne on syytä muuttaa pikaisesti tietämiseksi.