



# Vähäsokerinen\* tammikuu

**Tutkimusten mukaan suomalaiset käyttävät suosituksiin nähden lähes tuplamäärän - siis aivan liikaa - sokeria.**

Sokerin haittavaikutuksista vain muutamia mainitaksemme:

- ravintoköyhänä se vie ruokavaliossamme tilaa laadukkaammalta ruoalta
- sen sisältämä energiamäärä johtaa helposti ongelmiin painonhallinnassa
- se aiheuttaa verensokerin nopeaa heilahtelua, mikä hankaloittaa nälän- ja syömisenhallintaa
- sillä on suoria, haitallisia vaikutuksia hampaiden terveyteen

Kannetaan kortemme kansanterveydelliseen kekkoon rajoittamalla edes kuukauden ajaksi tämän yhden merkittävän epäterveellisen tuotteen määrää ruokavaliossamme, ja annetaan yhdessä sokerinhiimolle lähtöpassit!

**Vähäsokerista tammikuuta voi kukin viettää tyylillään - joku välttelee kaikkia hiilihydraatteja täysin, jollekin toiselle riittää lempeämpikin sokerinsaannin rajoittaminen.**



**motivire.fi**

\*Täysin sokeriton ruokavalio ei ole nykyihmiselle mahdollista, sillä sokeria on lähes kaikessa ravinnossamme. Haasteemme tarkoituksena onkin herättää keskustelua nautitun ravinnon laadusta sekä muistuttaa siitä, että tuoteselosteet ovat pakkauksissa, jotta voisimme tehdä oikean tiedon pohjalta parempia valintoja perheidemme ruokapöytiin esim. lisäämällä kasviksia, hedelmiä, marjoja ja pähkinöitä, suosimalla täysjyväviljaa, kokojyväpastaa, siemeniä ym. sekä pitämällä rasvan laadun kunnossa ja määrän kohtuullisena.





# Kaikille yhteiset säännöt tulevat tässä:

1. Seuraavia tuotteita vältetään täysin:

- **makeiset ja jäätelöt**
- **makeat leivonnaiset ja keksit**
- **sokeroidut jälkiruoat**
- **virvoitusjuomat**
- **muut sokeroidut tuotteet**
- **makeat välipalat, suklaavanukkaat ym.**
- **murot & myslit**, joissa sokeria yli 10g/100g
- **täysin vaalea leipä sekä vaaleat suolaiset leivonnaiset, kuten vehnä jauhosta leivotut piirakat, pizzat, pasteijat ym.** Keskity leivissä ja muissa viljatuotteissa valitsemaan tuotteita, jotka sisältävät ravintokuitua vähintään 8g/100g
- **jogurtit, viilit, rahkavälipalat ym, joissa sokeria on yli 8g/100g.** Tämä tarkoittaa käytännössä useimpia maustettuja maustettuja jogurtteja.

2. Omatunnon mukaan kohtuudella **makeutusaineita ja keinomakeuttajia sisältäviä tuotteita, kuten light-limonadeja.**

3. Vähäsokerisuuden vastapainoksi kukin keksii yhden terveellisen ravitsemustottumuksen, jota

opettelee vähitellen tammikuun aikana lisäämään. Se voi olla **kasvien ja hedelmien käytön lisääminen tai monipuolistaminen**, mutta hyviä tavoitteita ovat esimerkiksi **sokeroitujen jogurttien vaihtaminen vähäsokerisiin tai maustamattomaan**, tai vaikkapa **kalan käytön lisääminen**. Keksi itse millainen muutos - pienikin - parantaisi ruokavalion laatua. Vain taivas on rajana!

4. **Hedelmillä, marjoilla, makeuttamattomilla marjarahkoilla ym. luontaisesti makeilla ruoka-aineilla herkuttelu on sallittua!** Nämä sisältävät yleensä myös hyödyllisiä ja terveellisiä ainesosia, kuten kuitua, proteiinia ja suojaravintoaineita.

5. **Vähäsokerisen tammikuun henkeen kuuluu työ- ja muiden kaverien haastaminen mukaan sekä toinen toisensa tsemppaaminen sekä terveellisten ravintovinkkien jakaminen!** On myös suotavaa käräyttää kaveri kampanjan vastaisesta vilpillisestä sokerikäyttäytymisestä ;-)



motivire.fi

**Hyvien lupauksen pitäminen on helpompaa,  
kun lausut lupaukset ääneen!**

Kerro lupauksestasi työkavereiden ja ystävien lisäksi myös meille osoitteessa [valmentaja@motivire.fi](mailto:valmentaja@motivire.fi).

Osallistu tapahtumaan myös Facebookissa: [www.facebook.com/Motivire](https://www.facebook.com/Motivire)

