

KALSIUM JA KUNTOILU LUJITTAVAT LUITASI

Maitovalmisteissa on runsaasti kalsiumia,
ja se imeytyy hyvin.
Säännöllinen liikunta estää kalsiumin katoa luista.
Testaa tilanteesi!

TESTAA TAPASI

| | Harvoin | Joskus | Usein |
|--|---------|--------|-------|
| Harrastatko liikuntaa | 1 | 3 | 5 |
| Käytätkö maitovalmisteita | 1 | 3 | 5 |
| Ehditkö syödä aamupalan | 1 | 3 | 5 |
| Syötkö kasviksia, marjoja ja hedelmiä | 1 | 3 | 5 |
| Ulkoiletko | 1 | 3 | 5 |
| Syötkö makeisia | 5 | 3 | 1 |
| Suolaatko ruoka-annoksesi | 5 | 3 | 1 |
| Syötkö ruisleipää | 1 | 3 | 5 |
| Syötkö paistettuja ruokia | 5 | 3 | 1 |
| Pinnaatko lounaalta | 5 | 3 | 1 |
| Syötkö kalaa | 1 | 3 | 5 |
| Mässäiletkö | 5 | 3 | 1 |
| Syötkö makeita leivonnaisia | 5 | 3 | 1 |
| Juotko vettä | 1 | 3 | 5 |
| Naposteletko TV:n ääressä | 5 | 3 | 1 |
| Laihdutatko | 5 | 3 | 1 |
| Väsyttääkö | 5 | 3 | 1 |
| Levitätkö paksusti rasvaa leivällesi | 5 | 3 | 1 |
| Tupakoitko | 5*) | 1 | 1 |
| Juotko alkoholia | 5*) | 3 | 1 |

*)en koskaan + 3 pistettä

Pisteet

yli 80 pistettä

70 – 80 pistettä

alle 70 pistettä

Hyvin menee!

Oikea suunta!

Aika ryhdistäytyä!

TESTAA, SAATKO KYLLIKSI KALSIUMIA

- a) Merkitse, montako annosta syöt mainittuja ruokia tavallisesti viikossa.
b) Kerro annosmäärät niiden jäljessä olevilla pisteillä.
c) Laske pisteesi yhteen ja jaa summa 7:llä, niin saat päivittäiset kalsiumpisteesi.
d) Vertaa tulostasi suositukseseen.

| Ruokalaji | annosta/viikko | pisteet | omat pisteesi |
|--|----------------|---------|---------------|
| Lasillinen maitoa tai piimää (2 dl) | x | 10 | = |
| Jogurttia tai viiliä 2 dl | x | 10 | = |
| Juustoa 2-3 viipaletta | x | 10 | = |
| Raejuustoa 1 dl | x | 3 | = |
| Jäätelöä 1,5 dl | x | 5 | = |
| Lasillinen pirtelöä (2 dl) | x | 9 | = |
| Marjarahkaa 2 dl | x | 6 | = |
| Lautasellinen maitoon keitettyä puuroa | x | 10 | = |
| Maitoa (1,5 dl) puuron tai murojen kanssa | x | 8 | = |
| Mukillinen maitokaakaota (2 dl) | x | 10 | = |
| Purkillinen maitovanukasta | x | 5 | = |
| Pala juustolla kuorrutettua pizzaa (175 g) | x | 10 | = |
| Juustosalaattia 1 dl | x | 10 | = |
| Lautasellinen ruokaa, jossa munamaitoa | x | 7 | = |
| Annos kirjolohta (120 g) | x | 7 | = |
| Maapähkinöitä 1 dl | x | 2 | = |
| Pala rahkapiirakkaa | x | 2 | = |
| Ohukaisia 3 kpl | x | 3 | = |

:7

Pisteet

Yhteensä =

yli 40 pistettä

Hyvä, kalsiumin saantisi on turvattu! Saat kalsiumia ainakin 900 mg päivässä.

alle 40 pistettä

Kalsiumin saantiasi on vara lisätä.

Päätä, minkä ruoka-aineiden käyttöä lisäämällä voit päästä vähintään 40 pisteeseen.

Osteoporoosiriskisi voit testata osoitteessa
www.osteoporoosiliitto.fi

Suomen Osteoporoosiliitto ry
Asematie 11 A 11, 01300 VANTAA
puh. 050 539 1441
www.osteoporoosiliitto.fi

Maito ja Terveys ry
PL 77, 00241 Helsinki (Pasilankatu 2)
faksi (09) 272 2433
aineistotilaukset (09) 272 2341
www.maitojaterveys.fi