

# 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
Syötkö aamupalan	1	3	5
Syötkö kasviksia, marjoja ja hedelmiä	1	3	5
Ulkoiletko	1	3	5
Syötkö makeisia	5	3	1
Lisäätkö suolaa ruokaasi	5	3	1
Syötkö ruisleipää	1	3	5
Syötkö paistettuja ruokia	5	3	1
Pinnaatko lounaalta	5	3	1
Syötkö kalaa	1	3	5
Syötkö usein liikaa	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 suositukseen.

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.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)**

Suomen Luustoliitto ry  
Iso Roobertinkatu 10 B 14  
00120 Helsinki  
puh. 050 539 1441  
[www.luustoliitto.fi](http://www.luustoliitto.fi)

Maito ja Terveys ry  
PL 115, 00241 Helsinki (Pasilankatu 2)  
aineistotilaukset (09) 272 2322  
[www.maitojaterveys.fi](http://www.maitojaterveys.fi)