

SEMPPI⁺

RAVITSEMUSSALKUN SISÄLTÖ



SEMPPI⁺

Esitteet:

- Syö hyvää 2020
- Verenpaine kohdalleen
- Tunne arvosi
- Valitse hyvin - syö hyvin
- Välipalaopas

Testit:

- Suolan saanti
- Rasvan laatu
- Ruokavalio
- Ruokailutottumukset

Havaintomateriaalit:

- Verisuonimalli
- Kasviksia 0,5kg päivässä
- Ideointitehtävä: koosta terveellinen välipala

Infotaulut:

- Sydänmerkki
- Säännöllinen ateriarytmi
- Paljonko suolaa?
- Tiedätkö, mistä saat sokeria?
- Rasvan laatu ratkaisee
- Terveyttä kasviksista
- Energiajuomat
- Kuitua riittävästi
- Pakkausmerkinnät
- Ateriarytmi ja vireystaso
- Jokaiselle löytyy tapa syödä hyvin
- Ruokalautasmalli
- Terveyttä ruoasta-hyvän ruokavalion aineksia

The image displays a variety of Finnish health and nutrition resources. At the top, a SEMPPI brochure titled "Säännöllinen ateriarytmi" (Regular meal rhythm) discusses the benefits of regular eating patterns. Below it, another SEMPPI brochure titled "Verisuonimalli" (Blood vessel model) explains the importance of maintaining healthy blood vessels. To the right, a SEMPPI brochure titled "Pakkausmerkinnät" (Packaging labels) provides information on how to interpret food labels. In the center, a box of SYÖ HYVÄ (Eat Well) is visible, featuring a QR code and the text "JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN" (Everyone finds a way to eat well). The box also lists various food items and their benefits. To the left, a box of SYÖ HYVÄ (Eat Well) is visible, featuring a QR code and the text "JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN" (Everyone finds a way to eat well). The box also lists various food items and their benefits. In the foreground, a red plastic container holds several food items, including a red apple, a package of MEETURSTI (Meatballs), and a package of SYÖ HYVÄ (Eat Well). The container also holds a SEMPPI brochure titled "Testit" (Tests) which includes QR codes for further information. The background shows a white wall with a red SEMPPI logo and the text "Kuitua riittävästi" (Enough fiber).

SEMPPI⁺

www.pkkansanterveys.fi