

Jos suurin osa vastauksistanne on vihreitä, elämäntapanne ovat kunnossa. **Hienoa, jatkakaa samaan malliin!**

Jos suurin osa vastauksistanne on keltaisia, elämäntapanne ovat kohtuullisen hyvät. **Pienillä muutoksilla edistätte perheenne terveellisiä elämäntapoja.**

Jos suurin osa vastauksistanne on punaisia, **muutokset elintavoissa ovat suositeltavia** perheenne terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

## Liikunnasta

- iloa
- hyvää oloa
- terveyttä
- vahva sydän
- hyvä uni
- ulkoilusta jaksamista



**lapselle liikuntaa 2–3 tuntia joka päivä**

# PERHELIIKUNTA- NEUVONTA

Perheiden liikuntaneuvonta on tarkoitettu edistämään ikaalilaisten perheiden harrasteliikuntaa ja arkiaktiivisuutta sekä terveellisiä ruokailutottumuksia. Liikuntaneuvontaa toteutetaan tapaamisina ja puhelinneuvontana.



### Perheliikuntaneuvonta antaa opastusta:

- liikunnan harrastusmahdollisuuksista
- arkiliikunnan toteuttamiseen ja perheen yhteiseen tekemiseen
- lasten/perheen ravintosuosituksista ja ohjeita toteutukseen
- sisä- ja ulkoliikuntapaikoista

Varaa aika **MAKSUTTOMAAN** perheliikuntaneuvontaan tai keskustele liikkumislähettestä kouluterveydenhoitajan, koululääkärin tai neuvolan terveydenhoitajan kanssa.

### Ajanvaraus ja tiedustelut:

Terveysliikuntakoordinaattori  
044 7301350

Ikaalisten kaupunki/liikuntatoimi/

**Vaikuta liikunnalla -hanke**

# Testaa, mitkä ovat perheenne vahvuuksia liikunta- ja ruoka-asioissa ja mihin toivoisitte muutosta?

## LIIKUNTA

			
1. Meidän perheemme liikkuu yhdessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Olemme aktiivisia arkiliikkuja (työ- ja koulumatkat, asiointi ja harrastuksiin kulkeminen, portaiden käyttö...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Ulkoilu on perheessämme päivittäistä (lapsi liikkuu ja leikkii ulkona koulupäivän jälkeen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Meillä on liikuntaharrastus (yhteinen tai lapsella ja vanhemmilla omat)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Liikumme niin, että hengästymme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Liikunta on kivaa ja siitä tulee hyvä mieli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Liikun työpäivän / koulupäivän aikana (lapsen välitunnit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Perheemme arkiritiinit hoidetaan niin, että perheenjäsenillä on mahdollisuus säännölliseen liikuntaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Annan liikkuvan ihmisen mallin muille perheenjäsenille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## RAVINTO

			
1. Perheemme syö yhdessä ruokapöydän ääressä lähes päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Pääaterioilla käytetään lautasmallia (lämpimän aterian sisältösuositus)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Meillä syödään kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin jokaisella aterialla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Meillä käytetään runsaskuituisia viljavalmisteita (yli 6g/100g) esim. ruisleipää päivittäin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Meillä käytetään päivittäin maitoa tai maitovalmisteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Juomme pääasiassa rasvatonta maitoa ja piimää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Janojuoma on vesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Käytämme leivällä margariinia voin sijaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Perheemme ruoanvalmistuksessa käytetään öljyä tai margariinia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Valitsimme juuston ja leikkeleen vähärasvaisina (juusto; rasvaa 17 % tai alle, leikkele; rasvaa alle 4 %)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Valmistamme kalaa vähintään kaksi kertaa viikossa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Perheessämme kiinnitetään huomiota elintarvikkeiden suolan määrään (esim. leipä, juusto, leikkeleet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Syömme enintään kerran viikossa pikaruokaa (esim. hampurilainen, pizza, ranskalaiset, lihapiirakka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Syömme herkkuja enintään kerran viikossa (esim. karkit, limsa, sipsit, juustonaksut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Syömme makeaa enintään muutaman kerran viikossa (esim. vanukas, pulla, keksit)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Harjaamme hampaat aamuin illoin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>