

Katso ensin RuokaTutkaTuben video **Ainakin smoothieta**

feat. **Isac Elliot ja maailmanmestari Ismo** ja testaa sitten...

Mitä jäi mieleen?

1	Ravitsemusterapeutti Ismo on myös maailmanmestari. Missä lajissa?	Tikanheitossa	Taekwondossa	Judossa	Jujutsussa
2	Jos päivällä on jäänyt syömiset niukaksi, siitä seuraa, että	illallakaan ei ole nälkä	illalla on juuri sopiva nälkä	illalla on koko ajan nälkä	
3	Mikä on hyvä aterioväli?	2-3 tuntia	3-4 tuntia	4-5 tuntia	5-6 tuntia
4	Ateriarytmi on tärkeä siksi, että	sitten kun syödään, on sopivasti nälkä	napostelee vähemmän	yöllä ei tarvitse nousta syömään	jaksaa painaa päivän hyvällä fiiliksellä
5	Mitä haittaa jatkuvasta napostelusta voi olla?	Napostelu väsyttää	Napostelu lisää hampaiden reikiintymistä	Ruokavalion kokonaisuus voi jäädä yksipuoliseksi	On koko ajan nälkä
6	Välipalalla kannattaa syödä jotain kasvista, proteiinia ja täysviljaa. Totta vai tarua?	Totta	Tarua		
7	Tämä ”jotain kasvista, proteiinia ja täysviljaa” voisi olla vaikka:	banaania, vettä ja riisimuroja	banaania, maitoa ja riisikakkuja	banaania, jogurttia ja myslää	banaania, omenaa ja myslää
8	Täysipainoisesti syöty koululounas kattaa päivän energiantarpeesta	10 %	25 %	33 %	50 %
9	Jotta 33% tulee täyteen, riittää jos valitsee lämpimän ruuan ja salaatin kylkeen joko maidon tai leivän.	Totta	Tarua		
10	Jos väsyttää, voi tehdä mieli	happamia ruokia	makeita ruokia	kirpeitä ruokia.	suolaisia ruokia
11	Riittävästi levänneenä pienet vastoinkäymiset lähinnä	naurattaa	ärsyttää		
12	Lisää videoita löytyy www-sivulta	RuokaKutka.fi	RuokaMutka.fi	RuokaPutka.fi	RuokaTutka.fi

VASTAUKSET

1) Taekwondossa! Testasimme vain, että olivatko korvasi tarkkoina.

2) Kuten Ismokin sanoi, on illalla koko ajan nälkä, jos päivällä ei enmätä syöä. Keho vaatii energiaa.

3) 3-4 tuntia. Aamupalaan ja koululounaan välillä voi joskus olla jopa 5 tuntia, joten reppuun voi ottaa tällöin vaikka hedelmän eväiksi.

4) Kaikki oikein! Säännöllisessä ateriarhythmissä on pelkkää plussia.

5) Napostelusta karisivat hampaat ja kokonaisuuskin voi jäädä turhan yksipuoliseksi.

6) Tottahan se oli!

7) Banaania, jogurtti ja myslää – siinä hyvä combo! Muro- ja myslipaketeista voit halutessasi tsekata esim. kuidun ja sokerin määrän.

8) 33 % Ajattele, saat kolmasosan päiväsi energiantarpeesta koululounaasta, jos syöt siellä navan täyteen. Ei maksa mitään, eikä tarvitse itse edes tiskata!

9) Tarua. 33 % tulee täyteen, kun valitset tarjottimelle kaikki aterianosat. Eli lämmin ruoka, kasvislisäke (vaikkapa se salaatti), leipä ja leivite ja juomaksi maito tai piima. Lounasmalli on tähän hyvä ohjenuora!

10) Väsyneenä tekee helposti mieli makeita ruokia. Jos nukkuu vähemmän kuin mitä aiivot toivoisivat, tulee helposti napsineeksi makeita ruokia. Ne taas saattavat viedä tilaa ruuulta, jotta kroppa oikeasti tarvitsisi pysyäkseen terveinä.

11) Naurattaa. Sen sijaan univelka yhdistettynä pieneen nälkään on taattu ärtyys, silloin ei omistu mikään!

12) Pysy kuulolla #ruokaturka