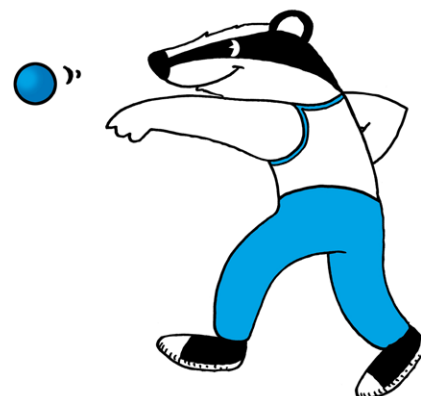


ALAKOULULAISEN TAVAT PUNTARISSA

	Harvoin	Joskus	Usein
Syötkö monipuolisen aamupalan?	1	3	5
Syötkö monipuolisen välipalan koulun jälkeen?	1	3	5
Syötkö illalla lämpimän ruuan?	1	3	5
Juotko ruuan kanssa maitoa tai piimää?	1	3	5
Syötkö muita maitotuotteita (esim. jogurttia, viiliä ja juustoa)	1	3	5
Juotko janoosi vettä?	1	3	5
Syötkö kasviksia, hedelmiä ja marjoja?	1	3	5
Syötkö täysjyväleipää tai ruisleipää?	1	3	5
Levitätkö paksusti rasvaa leivällesi?	5	3	1
Syötkö makeisia ja muita herkuja?	5	3	1
Juotko paljon limsaa?	5	3	1
Harrastatko liikuntaa?	1	3	5
Kuljetko koulumatkan kävellen tai pyörällä?	1	3	5
Liikutko ja leikitkö välitunneilla?	1	3	5
Liikutko perheen tai koiran kanssa?	1	3	5
Pelailletko tai liikutko muuten kavereiden kanssa?	1	3	5
Liikutko päivittäin yhteensä noin 2 tuntia (välitunnit, koulumatkat, muu liikunta)?	1	3	5
Innostutko uusista liikuntalajeista?	1	3	5
Onko liikunta sinusta kivaa?	1	3	5
Vietätkö kännykän, pelien ja tv:n ääressä yhteensä yli 2 tuntia päivässä?	5	3	1
Nukutko vähintään 9 tuntia yössä?	1	3	5
Väsyttääkö sinua koulupäivän aikana?	5	3	1
Valvotko viikonloppuna yli kaksi tuntia pidempään kuin koulupäivinä?	5	1	1
Oletko kohtelias ja käytät sanoja kiitos ja anteeksi?	1	3	5



Laske yhteispisteesi _____

Pisteet

Yli 90 Hienoa! Jatka samaan tapaan.
 80–90 Hyvä! Tavoissasi on oikea suunta.
 alle 80 Käy kysymykset läpi uudelleen ja mieti, mitä tapojasi voisit muuttaa.

Testin pohjana Maito ja Terveys ry:n testi nuorille