

Juomat-polun vinkit

Ravitsemuspolku.fi

Polun sivut: <https://ravitsemuspolku.fi/ravitsemuspolut/juomat/>

© FOODNUTRI-hanke 2023-2025

Vinkit laatineet: Itä-Suomen yliopiston ravitsemusterapeutit ja ravitsemustieteen opiskelijat.

Tämä PDF on luotu 20.11.2024

Vinkkilistat

Vinkkejä hyviin juomavalintoihin	1
Vinkkejä kahvin ja teen juontiin	2
Vinkkejä alkoholijuomien käytön vähentämiseen	2

Vinkkejä hyviin juomavalintoihin

1. Mausta vettä erilaisin yrtein, hedelmin ja vihanneksin, kuten mintulla, kurkulla tai vesimelonilla, jos kaipaat makua veteesi.
2. Valitse janoosi hana- tai kivennäisvettä virvoitusjuomien, mehun ja täysmehun sijaan.
3. Vähennä hiljalleen sokeroitujen mehujen, virvoitus- ja energiajuomien juontia: vaihda esimerkiksi pienempään lasiin tai puolita päivittäin juomasi määrä.
4. Valitse sokeroidun mehun tai juoman sijaan sokeriton vaihtoehto.
5. Osta pieni virvoitus- tai energiajuoma ison sijaan.
6. Juo vain kerran päivässä pieni lasillinen täysmehua, esimerkiksi aamupalalla.
7. Syö hedelmät sellaisenaan niiden juomisen sijaan.
8. Juo sokeroituja ja light-juomia vain ruokailun yhteydessä.
9. Juo laimeaa mehua pitkän liikuntasuorituksen aikana nopean energian saamiseksi.
10. Energiajuoman ostamisen sijaan osta välipala, kuten smoothie ja suolaamattomia pähkinöitä.
11. Vaihda energiajuoma vähemmän kofeiinia sisältäväksi vaihtoehdoksi.
12. Energiajuoman nauttimisen sijaan, pidä huolta riittävästä levosta ja ota vaikka lyhyet päiväunet.

Vinkkejä kahvin ja teen juontiin

1. Keitä itsellesi vain yksi kuppi kahvia tai teetä kerralla.
2. Rajoita kahvin tai (mustan) teen juomista iltapäivällä ja illalla.
3. Keitä suodatinkahvit pannu- tai espressokahvin sijaan.
4. Panosta ja rauhoitu kahvi- tai teehetkeen: istu alas ja keskity juomaan kaikin aistein.
5. Pienentääksesi kahvinjuonnin ympäristövaikutuksia, puolita päivittäin juomasi kahvin määrä.
6. Vaihda kahvikuppisi kokoa pienemmäksi.
7. Vaihda kofeiinipitoinen kahvi kofeiinittomaan.
8. Vaihda musta tee kofeiinittomaan yrttiteehen, esimerkiksi rooibokseen.
9. Juo joka toinen päivä aamukahvin sijaan aamutee.
10. Valitse kahvimaidoksi rasvaton maito tai kasvipohjainen juoma, kuten kaurajuoma.

Vinkkejä alkoholijuomien käytön vähentämiseen

1. Kun mielesi tekee alkoholijuomaa, esimerkiksi saunassa käydessäsi, valitse juomaksi kivennäisvettä alkoholijuoman sijaan.
2. Juo vain yksi annos alkoholijuomaa.
3. Suosi alkoholijuomien sijaan alkoholittomia vaihtoehtoja.
4. Etsi muita nautinto- ja rentoutumistapoja alkoholin nauttimisen tilalle, kuten luonnossa liikkuminen, harrastukset tai ystävien seura.
5. Ota pieni annos alkoholijuomaa ison sijaan, esimerkiksi 12 cl viiniä 24 cl sijaan.
6. Valitse vähemmän alkoholia sisältävä juoma väkevän juoman tilalle.
7. Pidättäydy alkoholista, jos muuten seurassasi eivät juo.
8. Ole juomatta alkoholia, vaikka muut joisivatkin.