



Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä hyviin juomavalintoihin

- Valitse juomaksi hanavettä tai suolatonta kivennäisvettä virvoitus- ja energiajuomien tai mehun sijaan.
- Juo janoon vettä.
- Vähennä asteittain sokeroitujen juomien juontia: vaihda esimerkiksi pienempään lasiin tai puolita päivittäin juomasi määrä.
- Valitse sokeroidun mehun tai juoman sijaan sokeriton vaihtoehto.
- Osta pieni virvoitus- tai energiajuoma ison sijaan.
- Juo päivässä pieni lasillinen täysmehua, esimerkiksi aamupalalla.
- Pidä vesipulloa mukanasasi, jotta tulet juoneeksi.
- Syö yksi hedelmä tai kourallinen marjoja täysmehun sijaan.
- Juo sokeroituja ja kevytjuomia vain ruokailun yhteydessä.
- Juo laimeaa mehua pitkän liikuntasuorituksen aikana nopean energian saamiseksi.
- Osta välipala, kuten smoothie, suolaamattomia pähkinöitä tai voileipä energiajuoman ostamisen sijaan.
- Vaihda energiajuoma vähemmän kofeiinia sisältävään vaihtoehtoon.
- Mausta vettä erilaisin yrtein, hedelmin ja vihanneksin, kuten mintulla, kurkulla tai vesimelonilla.



Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä kahvin ja teen juontiin

- Keitä itsellesi vain yksi kuppi kahvia tai teetä kerralla.
- Rajoita kahvin tai mustan teen juomista iltapäivällä ja illalla.
- Keitä suodatinkahvit pannu- tai espressokahvin sijaan.
- Panosta ja rauhoitu kahvi- tai teehetkeen: istu alas ja keskity juomaan kaikin aistein.
- Vähennä päivittäin juomasi kahvin määrä puoleen.
- Vaihda kahvikuppisi pienemmäksi.
- Vaihda kofeiinipitoinen kahvi kofeiinittomaan.
- Vaihda musta tee vihreään teehen tai kofeiinittomaan yrttiteehen, esimerkiksi rooibokseen.
- Juo iltapäivällä kahvin sijaan kuppi teetä.
- Juo joka toinen aamu kahvin sijaan teetä.
- Juo kahvi ja tee ilman sokeria.
- Valitse kahvimaidoksi rasvaton maito tai kasvipohjainen juoma, kuten kaurajuoma.



Päivitetty 07.05.2025

Vinkkejä alkoholijuomien käytön vähentämiseen

- Valitse alkoholiton vaihtoehto, kuten alkoholiton siideri tai olut, alkoholijuoman sijaan.
- Kun mielesi tekee alkoholijuomaa, valitse juomaksi kivennäisvettä alkoholijuoman sijaan esimerkiksi saunassa käydessäsi.
- Juo vain yksi annos alkoholijuomaa, kun juot.
- Etsi muita nautinto- ja rentoutumistapoja alkoholin nauttimisen tilalle, kuten luonnossa liikkuminen, harrastukset tai ystävien seura.
- Valitse alkoholiton olut tavallisen oluen sijaan.
- Valitse ravintolassa aterialle alkoholittomat juomat alkoholijuomien sijaan.
- Ota pieni annos alkoholijuomaa ison sijaan, esimerkiksi 12 cl viiniä, 24 cl sijaan.
- Valitse vähemmän alkoholia sisältävä juoma väkevän juoman tilalle.
- Pidättäydy alkoholista, jos muutkaan seurassasi eivät juo.
- Valitse alkoholittomat juomat, vaikka muut joisivatkin alkoholijuomia.
- Jos huomaat käyttäväsi alkoholia vain siksi, että sinua painostetaan siihen sosiaalisessa tilanteessa, voi olla järkevää välttää tällaisia tilanteita.
- Hae apua alkoholin käytön vähentämiseen terveydenhuollosta tai järjestöistä, jos sen käyttö haittaa arkea liikaa.