

## Syö fiksusti

### Tutustu


- Etsi uusia kasvisruokaohjeita netistä ja kirjaston ruokakirjoista.
- Ideoi ruokalista viikoksi.  
Mitä voit tehdä kauden kasviksista?
- Suunnittele,  
miten vähennät ruokahävikkiä.

### Kokeile

- Vaihda vehnäleipä monivilja- tai täysjyväleipään.
- Valitse riisin tilalle suomalainen peruna, ruokakaura, ohra tai kvinoa.
- Käytä margariinia tai muuta kasvipohjaista rasvaa leivällä ja ruoanlaitossa.
- Lisää herneitä, papuja ja linssejä ruokiin.
- Käytä pähkinöitä ja siemeniä ruoissa ja välipaloissa.

### Valitse haaste

- Nauti herkut vasta aterian jälkeen.
- Pidä ainakin yksi kasvisruokapäivä viikossa.
- Syö vähemmän juustoa.  
Kokeile kasvipohjaisia vaihtoehtoja.
- Vaihda tonnikala suomalaiseen järvikalaan.
- Korvaa liha kalalla tai kasviproteiinilla,  
kuten härkäpaputuotteella.



Syö paljon kasviksia.  
Nauti monipuolisuudesta  
ja suosi lähiruokaa!

## Hyvinvointia luonnosta ja luonnolle

Planetaarisen hyvinvoinnin osa-alueita ovat esimerkiksi luontosuhde, liikkuminen ja ruoka.

### Luontosuhde


- Kun ihmisellä on hyvä luontosuhde, luonto on hänelle tuttu ja tärkeä.
- Kun autat luontoa, luonto auttaa sinua pysymään terveenä ja voimaan hyvin.
- Jo lyhyt hetki puistossa tai metsässä tekee hyvää keholle ja mielelle.

### Liikkuminen

- Vietä aikaa luonnossa läheisten kanssa.
- Kävele tai pyöräile, jos voit.
- Suosi joukkoliikennettä, jos matka on pitkä.
- Pyydä muita mukaan, jos kuljet autolla.

### Ruoka

- Syö paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Osta ja syö vain sopiva määrä ruokaa ja kohtuullisesti herkkuja.
- Juo suomalaista puhdasta hanavettä.



Jokainen voi vaikuttaa siihen,  
miten luonto voi.

## Näin parannat luontosuhdettasi

### Tutustu

- Katso ja kosketa kasveja, puita ja kiviä. Kuuntele luonnon ääniä. Entä miltä luonto tuoksuu?
- Ota valokuvia luonnosta.
- Opettele tunnistamaan perhosia, lintuja ja kasveja. Tietoa saat kirjoista, netistä ja sovelluksista.

### Kokeile

- Syö eväitä lähiluonnossa.
- Kylvä keväällä niittykukkia, jotka ovat hyviä perhosille ja pölyttäjille.
- Tutustu luontokohteisiin lähellä kotiasi.

### Valitse haaste

- Kerää roskia ystävän kanssa. Lainaa roskapihdit kirjastosta.
- Kerää, säilö ja syö marjoja, esimerkiksi mustikoita ja puolukoita.
- Rakenna linnunpönttö tai hyönteishotelli.
- Nuku yö teltassa tai riippumatossa.

Nauti luonnosta  
ja suojele sitä!



## Ulkoile ja liiku luonnossa

### Tutustu

- Tunnustele, mitä kehosi ja mielesi kaipaa. Voitko toteuttaa toiveesi luonnossa?
- Selvitä, onko kotisi lähellä ulkokuntosali tai ulkoilureittejä.
- Tutustu kansallispuistoihin osoitteessa [www.luontoon.fi](http://www.luontoon.fi)
- Seuraa luonto- ja retkitilejä somessa, esimerkiksi Instagramissa.

### Kokeile

- Pidä taukoja ja venyttele ulkona luonnossa.
- Kulje kauppaan tai muille asioille reittiä, joka kulkee puiston tai metsän läpi.
- Osallistu luontoretkelle tai luontotapahtumaan.

### Valitse haaste

- Jätä auto kotiin, ja kävele tai pyöräile lyhyet matkat.
- Ui meressä, järvessä ja talvella avannossa.
- Pyydä kaveri mukaan kuntoportaille tai kävelyllä metsään.
- Kokeile sauvakävelyä tai geokätköilyä.
- Lainaa talvella varusteet ja kokeile luistelua, lumikenkiä tai potkukelkkaa



Paranna omaa kuntoasi  
ja auta luontoa voimaan hyvin!