

**fdi**

**DUBAI 2007**

FDI Annual World  
Dental Congress  
24-27 October 2007



# Sydänliiton nettitestit kannustaa syömisen hallintaan

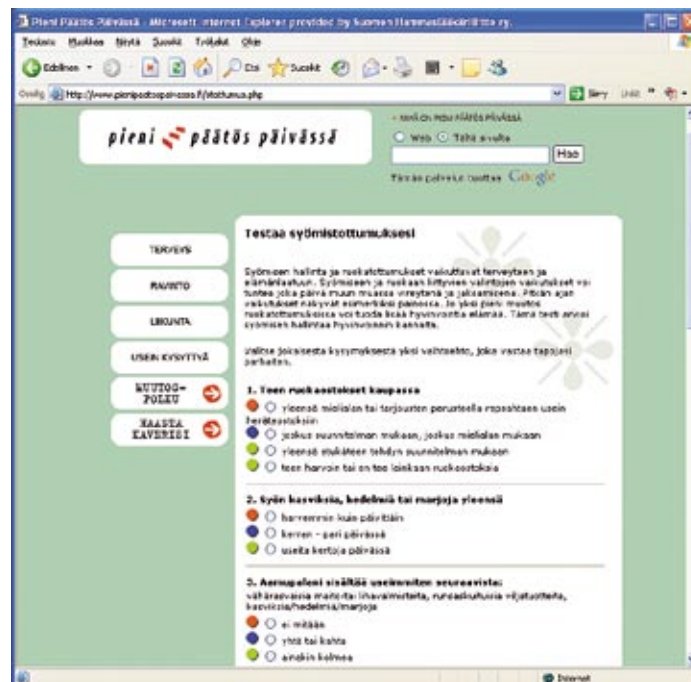
*Sydänliitossa kehitetty syömistottumustesti auttaa syömistapojen ja -tilanteiden kartoittamisessa. Pienipaatospäivässä.fi-sivujen testi pureutuu syömistapoihin ja -tilanteisiin sekä tärkeimpiin terveellisen ruokavalion kulmakiviin. Tottumukset ja erilaiset tilanteet hallitsevat monen syömistä. Vaikka ihmisillä on paljon tietoa terveellisistä ruokailutottumuksista, tunteet ja tilanteet säätelevät todellisia valintoja. Moni syö väsyneenä huomaamattaan enemmän kuin oli tarkoitus, ja toisilla jokin tietty tilanne, esimerkiksi töistä kotiin palaaminen, laukaisee syömisähtäjä.*

Napostelusyöminen ja säännöllisen ruokailurytmin puuttuminen vaikuttavat osaltaan myös painonhallintaan. Sivuston testi auttaa havaitsemaan omia kompastuskiviä syömisessä ja näin kannustaa ruokailutapojen kohentamisessa. Verkkosivuilla voi myös tehdä muutossuunnitelman, joka auttaa muutoksen toteuttamisessa.

Syömisen hallinta ja ruokatottumukset vaikuttavat terveyteen ja elämänlaatuun. Syömiseen ja ruokaan liittyvien valintojen vaikutukset voi tuntea joka päivä muun muassa vireytenä ja jaksamisena. Pitkän ajan vaikutukset näkyvät esimerkiksi painossa. Jo yksi pieni muutos ruokatottumuksissa voi tuoda lisää hyvinvointia elämään.

Sydänliitto, Diabetesliitto, Elämäntapaliitto, Työterveyslaitos ja Kunnossa kaiken ikää -ohjelma viestivät yhteisellä kampanjallaan pienten päivittäisten päätösten voimaa ja merkitystä terveysasioissa. Pieni päätös päivässä -viestillä halutaan pysäyttää ihmiset miettimään hyvinvointiaan ja tekemään sitä edistäviä pieniä päätöksiä ja muutoksia elintapoihinsa.

[www.pienipaatospaivassa.fi](http://www.pienipaatospaivassa.fi)



Pienipaatospäivässä.fi-sivuilta löytyy syömistottumustestin lisäksi muitakin hyviä testejä, joihin hammaslääkärit voivat potilaitaan kannustaa, kuten sokeri- ja nikotiinitestit. Lisäksi sivuilla on terveyteen, ravintoon ja liikuntaan liittyvää tietoa sekä ohjeita ja vinkkejä itsehoitoon.