



Terveys yhteiskunnassa 8

- 1 Terveys näkyy mediassa 10
- 2 Ympäristön vaikutus terveyteen 17
- 3 Terveys eri puolilla maailmaa 25
- Kokoa tietosi* 31



Ruoka ja hyvinvointi 32

- 4 Ruokavalinnoilla on merkitystä 34
- 5 Monenlaiset ruokavaliot 41
- 6 Painonhallinta tukee terveyttä 47
- Kokoa tietosi* 53



Mielen hyvinvointi 54

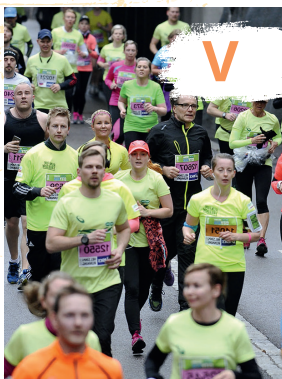
- 7 Mielenterveys voimavarana 56
- 8 Mielen hyvinvointi koetuksella 61
- 9 Syömishäiriöt 67
- Kokoa tietosi* 73





Päihteetön terveys

10	Tupakoimattomuus kannattaa	74
11	Alkoholi yhteiskunnassa	81
12	Huumeiden vaarat	86
	<i>Kokoa tietosi</i>	93



Kansantaudit

		94
13	Tavoitteena kansanterveys	96
14	Sydän- ja verisuonitaudit	101
15	Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	106
16	Diabetes	112
17	Allergia ja astma	118
18	Syöpätaudit	123
19	Mielenterveyden häiriöt	129
	<i>Kokoa tietosi</i>	135

Hakemisto	136
Kuvalähteet	141

