

# Sisällys

Itsearviointi	4
<b>I Terveys yhteiskunnassa</b>	<b>6</b>
1 Terveys näkyy mediassa	6
2 Ympäristön vaikutus terveyteen	10
3 Terveys eri puolilla maailmaa	15
<i>Oppimispäiväkirja</i>	19
<b>II Ruoka ja hyvinvointi</b>	<b>20</b>
4 Ruokavalinnoilla on merkitystä	20
5 Monenlaiset ruokavaliot	23
6 Painonhallinta tukee terveyttä	27
<i>Oppimispäiväkirja</i>	31
<b>III Mielen hyvinvointi</b>	<b>32</b>
7 Mielenterveys voimavarana	32
8 Mielen hyvinvointi koetuksella	36
9 Syömishäiriöt	41
<i>Oppimispäiväkirja</i>	45
<b>IV Päihteetön terveys</b>	<b>46</b>
10 Tupakoimattomuus kannattaa	46
11 Alkoholi yhteiskunnassa	49
12 Huumeiden vaarat	53
<i>Oppimispäiväkirja</i>	57
<b>V Kansantaudit</b>	<b>58</b>
13 Tavoitteena kansanterveys	58
14 Sydän- ja verisuonitaudit	61
15 Tuki- ja liikuntaelinsairaudet	64
16 Diabetes	68
17 Allergia ja astma	70
18 Syöpätaudit	74
19 Mielenterveyden häiriöt	76
<i>Oppimispäiväkirja</i>	79