

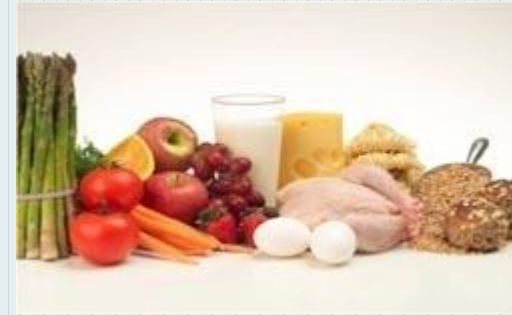
# TERVEELLINEN RAVITSEMUS OSANA ARKEA



# Mitä kaikkea terveellinen ravinto on ?



# Terveellinen ravinto



- Terveellisestä ruokavaliosta saa sopivasti energiaa ja tarvittavia ravintoaineita
- Terveellinen ravinto auttaa jaksamaan arjessa ja tuo hyvää oloa
- Auttaa painonhallinnassa ja kunnon kehittymisessä
- Säännöllinen ateriarytmi
- Lautasmalli auttaa aterian koostamisessa
- Juomat: maito ja vesi
- Arjen valinnat ovat tärkeitä

# Ravintoaineita monipuolisesti

## 1. Hiilihydraatit ovat hyvä ja nopea energianlähde

- Kuitupitoisia hiilihydraatteja kannattaa syödä reilusti, kuten täysjyväviljaa ja kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Vähennä sokerin ja vaalean viljan käyttöä
- <http://www.leipatiedotus.fi/testit/kuitutesti/>



# Ravintoaineita monipuolisesti

## 2. Proteiinit

- Proteiineja tarvitaan kudosten uusiutumiseen ja lihasten kasvuun ja niistä saadaan myös energiaa
- Proteiineja saa sekä eläin- että kasvikunnantuotteista
- Hyviä proteiinien lähteitä ovat esimerkiksi vähärasvainen liha, kana, kala ja maitotuotteet, kananmuna, soija ja pähkinät



# Ravintoaineita monipuolisesti

## 3. Rasvat

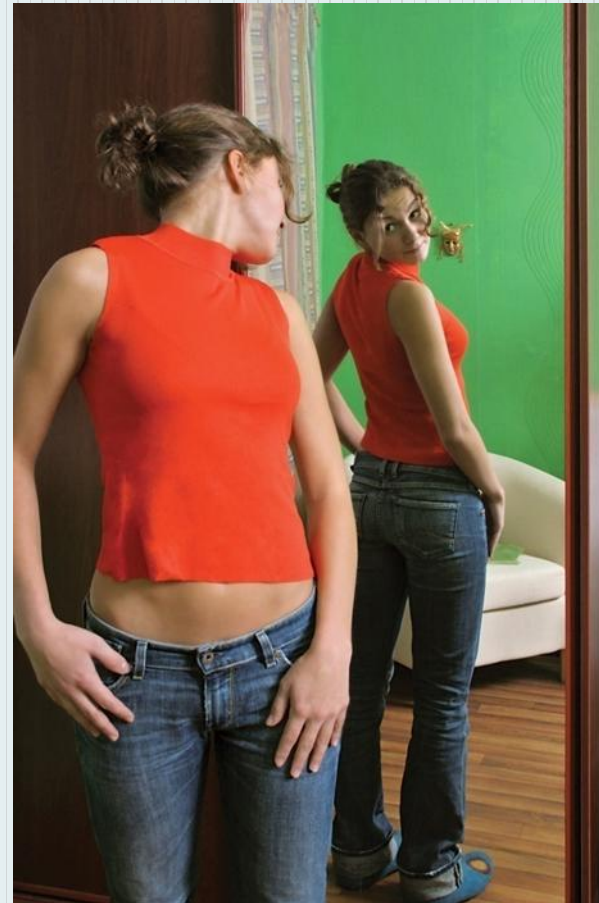
- Rasvat ovat tärkeä energian lähde, joita saa sekä kasvikunnan, että eläinkunnan tuotteista
- Niistä saa rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja
- Suosi kasvi- ja kalarasvoja
- Huomioi piilorasvat



# Liian vähärasvainen ja rasvaton ruokavalio

- Vaara!
  - energiavaje
  - rasva-aineenvaihdunnan heikentyminen (suorituskyky)
  - alttius verensokerin heilahteluihin

- Lähde: [tervekoululainen.fi](http://tervekoululainen.fi)



# Suojaravintoaineet:

- Kuitua tarvitaan vatsan toimintaan, tasapainottamaan verensokeria ja pienentämään veren kolesterolipitoisuutta
- Vitamiineja tulee saada ravinnosta, koska elimistö ei pysty niitä itse muodostamaan
- Kivennäisaineita ja välttämättömiä rasvahappoja tarvitaan elimistön tasapainon ylläpitämiseen





- Mikäli suojaravintoaineiden saanti ei ole riittävä tavallisesta ruoasta, voi ravintolisä olla tarpeen
- D-vitamiinia suositellaan kaikille suomalaisille käytettäväksi ainakin talviaikaan, ja nuorille ympärivuotisesti
- Mikäli et syö kalaa, on suositeltavaa käyttää kalaöljyvalmisteita



# Ateriarytmi:



- Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan, pitää nälän loitolla ja napostelun tarve vähenee
- Kannattaa syödä noin 3-4 tunnin välein  
Esimerkiksi: aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala
- Aamupala täydentää yön aikana tyhjentyneet energiavarastot  
<http://www.maitoa.fi/>
- Lounas on päivän tärkein ateria, joka auttaa jaksamaan iltapäivällä. Älä jätä kouluruokaa väliin!
- Päivällinen on päivän toinen tärkeä ateria



Lähde: Järki palaa-hanke, Sitra 2008

# Korvaatko ateriat herkuilla ?

Päivän herkut = 1600 kcal



— TAI —

Päivän kaikki ateriat yhteensä = 1600 kcal

Aamupala



Lounas



Päivällinen



Iltapala



Lähde: Duodecim; Laihdu pysyvästi -kirja

# Pakkausmerkinnät



- **Ravintosisältö (100 g:ssa):**  
Energiaa 250 kJ  
Energiaa (kcal) 60 kcal  
Proteiinia 3,3 g  
Hiilihydraatteja 9,4 g  
    josta laktoosia 0 g  
    josta sokereita 9,4 g  
Rasvaa 1 g  
    josta tyydyttyneitä rasvahappoja 0,6 g  
Ravintokuitua 0 g



- **Ravintosisältö (100 g:ssa):**  
Energiaa 110 kJ  
Energiaa (kcal) 26 kcal  
Proteiinia 3,3 g  
Hiilihydraatteja 3,1 g  
    josta laktoosia 0 g  
    josta sokereita 3,1 g  
Rasvaa 0 g  
    josta tyydyttyneitä rasvahappoja 0 g  
Ravintokuitua 0 g

# Lautasmallit

## Perinteinen lautasmalli



## Liikkujan lautasmalli



# Lautasmalleja



- Voisitko toteuttaa ravitsemussuosituksia arjessasi?
- Mikä siinä on haastavaa? Mikä helppoa?
- Mikä ruokavaliossasi on hyvää?
- Missä olisi parantamisen varaa?



# Periaatteita

- Lautasmalli
- Säännöllinen syöminen
- Energiansaannin ja -kulutuksen tasapaino
- Ravintoaineiden sopiva saanti
- Herkkujakin voi syödä silloin tällöin maltillisesti
- Suosi tyydyttymättömiä rasvoja, rasvattomia maitotuotteita ja täysjyvää
- Vältä liiallista suolan ja sokerin käyttöä

# Viikon tehtävä 1.4.-7.4.13

## Katso viikon kasvissaldosi!

**TEHTÄVÄ:** Kirjaa miltä sinä olet viikon aikana käyttänyt vihreitä, kelta- ja puna-ruusukasviksia, jotka eivät kuulu juuriin. Lasko sitten lauantai-iltaan loppu. Tästä annos kasvissaldon on ylösnä annos kasvissaldon verran. Lasko mukaan myös lämpimällä ruoalla olevat kasvikset.

| Tänään söin   | maanantai | tiistai | keskiviikko | torstai | perjantai | lauantai | sunnuntai |
|---------------|-----------|---------|-------------|---------|-----------|----------|-----------|
| aamupalalla   |           |         |             |         |           |          |           |
| lounaalla     |           |         |             |         |           |          |           |
| välipalalla   |           |         |             |         |           |          |           |
| päivällisellä |           |         |             |         |           |          |           |
| iltapalalla   |           |         |             |         |           |          |           |
| ruoastakin    |           |         |             |         |           |          |           |
| Yhteensä/pv   |           |         |             |         |           |          |           |

alle 3  
annosta/pv



4-5  
annosta/pv



yli 6  
annosta/pv



Kasviksia tulisi nauttia päivittäin vähintään kuusi annosta eli puoli kiloa. Jos et yltänyt tähän, tee myönteinen päätös terveytesi puolesta jo tänään ja siitä pienin askelin eteenpäin.

Kasvikset = vihreät kasvikset + juuret + hedelmät + kasvatet + siemenet



www.kotimaistokasvikset.fi



www.terveyttakasviksilla.fi

<http://www.terveyttakasviksilla.fi/Suomeksi/Opetus- ja neuvonta-aineistot/Raastava nalka -keittokirja>



# Lähteet

- Ravintotieto. Syöminen kohdalleen-ravitsemussuositukset ohjaavat. N.d. Viitattu 14.11.2012.  
[http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka\\_ja\\_terveys/Ravitsemussuositukset](http://www.ruokatieto.fi/Suomeksi/Ruoka_ja_terveys/Ravitsemussuositukset)
- Ruokatieto. Välipala. N.d. Viitattu 14.11.2012.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/attachments/vrn/ravitsemussuositus2005.fin.pdf>
- Terveysala. RAVTER-projekti.Turun ammattikorkeakoulu. N.d. Viitattu 14.11.2012.  
<http://www.terveysala.turkuamk.fi/ravter/perusterveydenhuolto/materiaalit/15vmalliateria.html>
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Ravitsemussuositukset. N.d. Viitattu 14.11.2012.  
<http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>
- [www.tervekoululainen.fi](http://www.tervekoululainen.fi)
- kuvat: Maito ja terveys ry