

Ravitsemuksen ABC

2022

Martat



Kohtuudella kaikkea

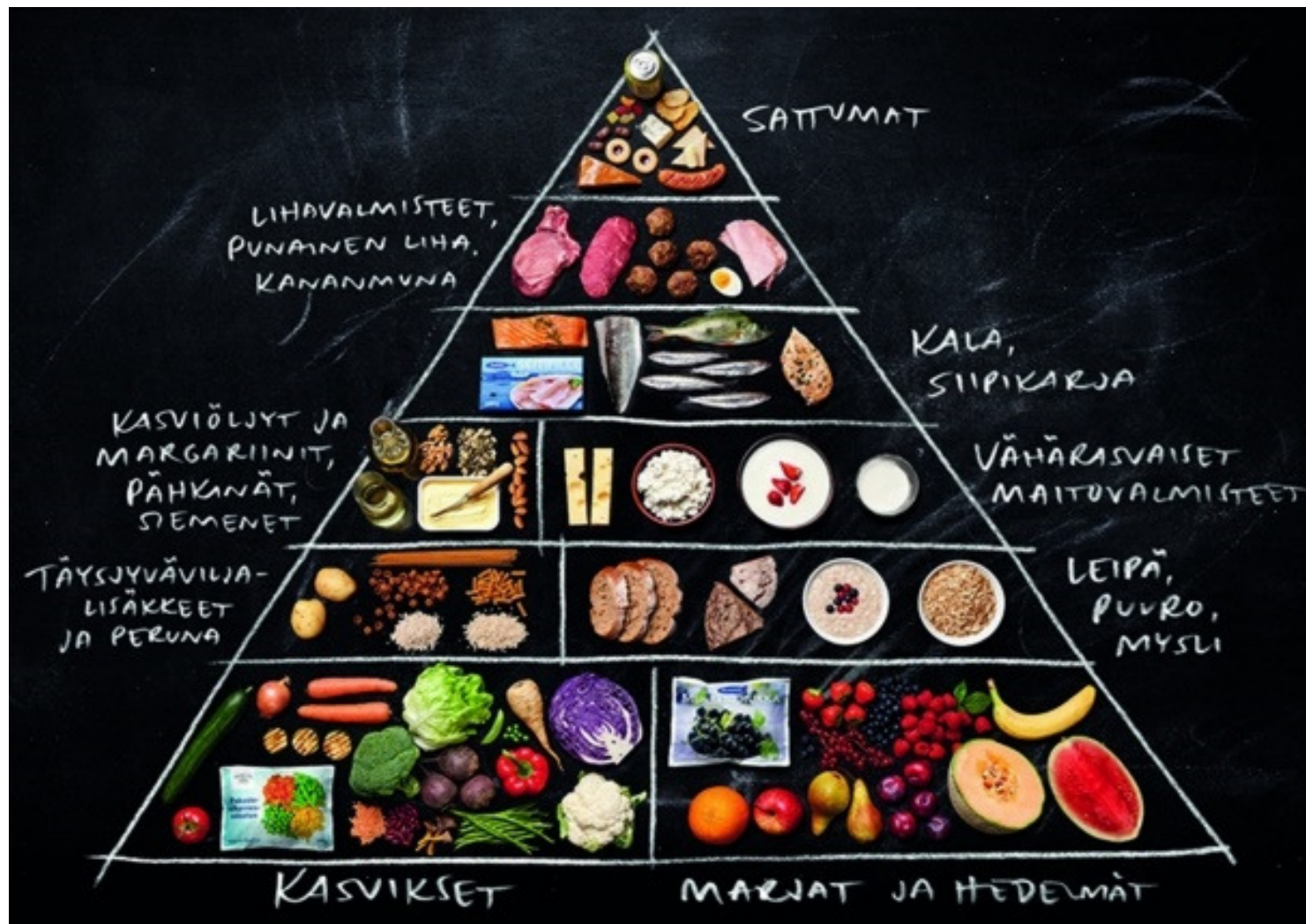
- Tasapainoisuus ja monipuolisuus ovat terveellisen ruokavalion perusta.
- Tiukat dieetit ovat harvoin avain onneen.
 - Hyvät ja tasapainoiset ruokavalinnat edistää terveyttä.
- Suosi kasviksia, täysjyväviljaa ja kalaa.
- Käytä kohtuudella suolaa ja tyydyttynyttä rasvaa.



Terveyttä ruoasta!

- Terveyttä edistävä ruokavalio:
 - Säännöllinen ateriaritmi, 5-7 ateriaa vuorokaudessa
 - Lautasmalli
 - Kuusi kourallista kasviksia joka päivä: marjat, hedelmät, salaatit, sipulit, juurekset...
 - Riittävästi kuitua: puuro, täysjyväleipä, myslit ja ripotteet...
 - Pehmeämpää rasvaa: öljyt, margariini, kala, siemenet, pähkinät...
- Kokonaisuus ratkaisee:
 - Yksittäiset ravintoaineet eivät edistä tai heikennä terveyttä.
 - Ruoasta saa nauttia seurassa tai itsekseen!





Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014)

Lautasmalli ohjaa monipuolisuuteen

- 1/2 lautasesta kasviksia.
- 1/4 lautasesta hiilihydraattilisuketta.
- 1/4 lautasesta kalaa, palkokasveja, siemeniä, pähkinöitä sisältävää kasvisruokaa, muna tai lihaa.
- Lisäksi ruokajuoma, leipää ja jälkiruoka.



Lautasmallia voi soveltaa

- Lautasmallin ideaa voi hyödyntää eri aterioille, jokaisella aterialla eri komponentit eivät ole niin selkeästi nähtävissä.

Esimerkiksi leffaillan herkut voi koota lautasmallin mukaisesti:

hummusdippi ja kasvikset,
viinirypäleitä, pähkinöitä ja karkkia.





Tehtävä: Pohdi, miten eri aterioilta
löytyvät lautasmallin komponentit.



Tee pieniä muutoksia

- Vaihda vaalea leipä, pasta ja riisi täysjyvätuotteisiin.
- Vaihda voi ja voita sisältävät levitteet kasviöljyihin ja kasviöljypohjaisiin levitteisiin.
- Vaihda rasvaiset maitovalmisteet vähärasvaisiin tai rasvattomiin maitovalmisteisiin tai pehmeää rasvaa sisältäviin kasvipohjaisiin valmisteisiin.
- Vaihda punainen liha ja lihavalmisteet kalaan, vaaleaan lihaan ja kasviproteiineihin, kuten linsseihin, papuihin ja kasviproteiinivalmisteisiin.





Tehtävä: Pohdi, missä kohdissa omaa ruokavaliota voisit tehdä pienen muutoksen. Mieti sellainen muutos, jonka voisit ottaa tavaksi.

Tehtävä: Millä tavoin arjen ja viikonlopun valinnat eroavat omassa keittiössäsi?



Syödään yhdessä

- Ruoka ei ole pelkkää polttoainetta, vaan osa kokonaisvaltaista hyvinvointia.
- Ruoanlaittamisesta ja syömisestä on lupa nauttia.
- Joskus syöminen voi tuntua ongelmalliselta. Oma ruokasuhdetta joutuu silloin pohtimaan.
- Syömisestä voi opetella läpi elämän.
- Yhteiseen ruokapöytään kokoontuminen on monelle mieluisaa: seura ja keskustelut virkistävät mieltä.

Yhteisessä ruokapöydässä myös lapset oppivat parhaiten uusia ruokia ja hyviä ruokailutottumuksia sekä tapoja.





Tehtävä: Keskustelkaa, millainen
merkitys ruoalla ja
ruokailutilanteilla on teille?



Pähkinäkuoressa

- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on joustava ja sisältää sattumia.
- Terveyttä edistää kasvipainotteinen ruokavalio.
- Hyvä ravitsemus edistää hyvinvointia.
- On monta tapaa syödä hyvin!





Kiitos!