



Lähde: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
Suomalaiset ravitsemussuositukset - ravinto ja
liikunta tasapainoon. 2005. Edita Publishing Oy.

Terveellisen ruokavalion periaatteet



Esityksen kuvamateriaalin kopiointi on kielletty tekijänoikeuslain nojalla.

Materiaalin valmistamista on tukenut maa- ja metsätalousministeriö.



Terveysten ja hyvinvoinnin perusta



Suomalaisten ravitsemussuosituks^{et} 2005 ohjaavat väestöä

Tavoitteina:

- Energian saanti ja kulutus tasapainoon sopivan energiansaannin ja liikunnan keinoin
- Monipuolisesti ja riittävästi ravintoaineita
- Lisää kuitupitoisia hiilihydraatteja
- Vähemmän sokeria
- Vähemmän kovaa rasvaa, jota korvataan käyttämällä pehmeitä rasvoja
- Vähemmän suolaa (natriumia)
- Alkoholin kulutuksen pitäminen kohtuullisena



Energiansaanti ja kulutus tasapainoon

Palkintona vireä olo!

- Riittämätön ravinnonsaanti johtaa väsymykseen ja ravintoaineiden puutokseen
 - muista säännöllinen ja monipuolinen ateriointi –
älä jätä aterioita väliin tai korvaa niitä herkuilla,
syö kunnon ruokaa
 - kasvava ja liikkuva nuori tarvitsee jopa enemmän
energiaa kuin aikuinen



Energiansaanti ja kulutus tasapainoon

Palkintona vireä olo!



- Liiallinen energiansaanti lisää painoa ja riskiä sairastua elintapasairauksiin
 - tarkista annoskoot ja säännöllinen ateriarytmi, lisää kasvisten käyttöä, herkuttele hallitusti ja lisää liikuntaa.

Säännöllisesti aterioivalle näläntunne kertoo milloin keho tarvitsee ravintoa, ja kylläisyydentunne kertoo milloin ruokaa on syöty riittävästi.



**Kuuntele
kehoasi!**



Säännöllisesti viisi ateriaa päivässä



- Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena ja näläntunteen loitolla
- Päivittäin aamiainen sekä lautasmallin mukainen lounas ja päivällinen, toisen pääaterian voi koota myös monipuolisella eväsateriaalla
- Lisäksi välipala ja iltapala



Täytä aterialla lautanen lautasmallin mukaan

Lautasella:

- puolet kasviksia
- 1/4 lihaa, kalaa
- 1/4 perunaa, riisiä tai makaronia

Lisäksi

- lasillinen maitoa, piimää, mehua tai vettä
- 1-2 viipaletta leipää levitteen tai öljytilkan kera
- jälkiruuaksi marjoja



Käytä runsaasti kasviksia, hedelmiä ja marjoja

- sisältävät C- ja E-vitamiineja, folaattia ja A- vitamiinin esiastetta beetakaroteenia
- paljon terveydelle hyödyllisiä polyfenoleja, kuten flavonoideja
- kevyttä syötävää, runsaasti kuitua



**Käytä päivittäin
400 g kasviksia
sekä 2 dl eli
100 g marjoja.**



Hyvät hiilarilähteet antavat energiaa ja kuitua



- Hiilihydraatit ovat elimistön ja aivojen ensisijainen energianlähde. Siten tärkeitä vireydelle ja jaksamiselle.
- Valitse hiilihydraattien lähteeksi täysjyväviljatuotteita, kasviksia, palkokasveja, hedelmiä ja marjoja
- Hyvät hiilarit sisältävät kuitua ja runsaasti ravintoaineita
- Rajoita huonojen hiilihydraattien käyttöä
 - sokeri, sokeroidut virvoitusjuomat, makeiset, valkoinen vehnäleipä, pulla, leivonnaiset.

Runsaasti kuitua, vähintään 25 g/vrk

Kuitu

- edistää suoliston toimintaa ja ehkäisee ummetusta
- pienentää veren kolesterolipitoisuutta
- tasoittaa verensokerin nousua aterian jälkeen
- lisää kylläisyyden tunnetta



Kerää kuitua!

Kuidun lähteitä:

- täysjyväviljatuotteet: täysrukiinen ruis- ja näkkileipä, täysjyväriisi ja -makaroni, puurot, sokeroimattomat täysjyvämyslit
- kasvikset, erityisesti juurekset, marjat ja sienet
- pavut, linssit
- pähkinät ja siemenet
- leseet, kuivatut hedelmät



Proteiininlähteeksi

- Proteiini on elimistön rakennusaine
- Kasvikunnan proteiinia palkokasveissa (pavut, herneet, linssit), viljassa, pähkinöissä ja siemenissä
- Eläinkunnan proteiinia lihassa, kalassa, kananmunassa, maitotuotteissa (juusto, maito, piimä, jogurtti). Valitse lihasta ja maitovalmisteista vähärasvainen vaihtoehto.



Älä pelkää pehmeää rasvaa



- Rasvoja, erityisesti pehmeitä rasvoja tarvitaan solukalvoilla, hermostossa ja aivoissa sekä kudoshormonien esiasteeksi
 - pehmeä rasva laskee LDL-kolesterolia ja verenpainetta, hyödyllinen sokeriaineenvaihdunnalle
- Käytä oikeanlaatuista rasvaa kohtuudella: karsi kovista piilorasvoista ja korvaa pehmeillä näkyvillä



Kova rasva piilossa elintarvikkeissa

- Kova tyydyttynyt rasva piilossa rasvaisissa liha- ja maitovalmisteissa (juustot, makkarat, leikkeleet, liha) sekä leivonnaisissa ja suklaassa. Käytä näitä säästeliäästi ja valitse tuoteryhmässään vähärasvainen vaihtoehto päivittäiseen käyttöön.



- Transrasvat käyttäytyvät elimistössä kuten kova rasva
 - elintarvikkeiden ainesosaluettelossa ”osittain kovetettu”
 - lähteinä uppopaistettut ranskanperunat, leivonnaiset, keksit, muromyslit, popcornit, pussikeitot

Suosi kasviöljyjä ja kalaa

- Kasviöljyt (oliiviöljy, rypsiöljy), pähkinät ja siemenet sisältävät pehmeää rasvaa
 - salaatinkastikkeeksi rypsi- tai oliiviöljy tai öljypohjainen kastike, käytä suurin osa kasviöljystä kuumentamattomana, valitse kylmäpuristettu öljy
 - ruuanvalmistukseen ja leivontaan öljyä ja juoksevia kasviöljyvalmisteita
 - päivittäin pieni kourallinen erilaisia pähkinöitä ja siemeniä
- Kalan rasvassa (lohi, silakka, siika, muikku) on pehmeitä omega-3 sarjan EPA ja DHA-rasvahappoja, jotka ovat hyödyllisiä hermostolle ja sydämelle
 - kalaa 2-3 kertaa viikossa



Kohtuudella suolaa ja sokeria

- Suolaa enintään 6-7 g/vrk
 - Valitse runsassuolaisten elintarvikkeiden sijaan vähäsuolaisia
 - Lisää vähemmän suolaa ruokaan, käytä mineraalisuolaa, korvaa mausteilla ja yrteillä, totuttele vähempisuolaiseen makuun
- Sokeria päivittäin korkeintaan 10 % kokonaisenergiasta eli n. 50 g puhtaana sokerina
 - Sokeriset virvoitusjuomat ja mehut sekä makeiset harvemmin nautittavia herkkuja, nautitaan mieluiten aterian yhteydessä
 - Sokeri sisältää vain energiaa, ei ravintoaineita
 - 0,5 l limonadia tai 100 g makeisia sisältää 50 g sokeria



Herkkuja harkitusti

- Onko jokainen päivä herkuttelupäivä?
- Riittäisikö makealla herkutteluun pienempi annos?
- Korvaisinko makeiset tai leivonnaiset marjoilla ja hedelmillä?
- Napostelu ja sokeristen juomien siemailu pitkin päivää aiheuttaa hampaille jatkuvan happohyökkäyksen



Muista tärkeä D-vitamiini

- D-vitamiini osallistuu kalsiumin imeytymiseen ja sillä on myös havaittu monia muita hyödyllisiä vaikutuksia ihmisen terveyteen
- Tärkein lähde auringon UV-säteily: riittävä määrä kesäaikaan 15-20 minuuttia kolmesti viikossa ilman aurinkovoidetta
- Ravinnossa lähteinä kala, sienet (kantarelli, suppilovahvero), D-vitamiinilla täydennetyt maitovalmisteet ja margariinit
- Muista D-vitamiinilisä talviaikaan



Vegaaniruokavalioista puuttuu B12-vitamiini

- Eläinkunnan tuotteet: liha, kala, kananmuna tai maitotuotteet B12-vitamiinin lähteenä
- B12-vitamiinia tarvitaan elimistössä esimerkiksi solunjakautumisessa, punasolujen muodostumisessa, hermoston toiminnassa ja energia-aineenvaihdunnassa
- Kun et sisällytä ruokavalioosi eläinkunnan tuotteita: muista korvata puuttuva B12-vitamiini vitamiinivalmisteella



Pääperiaatteet päivittäisen ruokavalion koostamiseen

- Syö riittävästi, muttei liikaa energiantarpeeseen nähden: lautasmalli ja säännöllinen ateriarytmi ohjeena oikeaan ruokailuun
- Käytä runsaasti värikkäitä kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Kerää kuitua ja hyviä hiilihydraatteja: suosi ruokavaliossasi täysjyväviljavalmisteita
- Proteiininlähteiksi kanaa, kalaa, kananmunaa, hapanmaitotuotteita, papuja, linssejä, siemeniä ja pähkinöitä



Pääperiaatteet päivittäisen ruokavalion koostamiseen

- Älä pelkää rasvaa, vaan käytä oikeanlaatuista rasvaa riittävästi: karsi kovista piilorasvoista ja korvaa pehmeillä näkyvillä
- Vähennä runsasta sokerin ja suolankäyttöä
- Nauti nestettä (vesi, tee, kahvi, maito, piimä, mehu) yhteensä 1-1,5 litraa päivässä
- Janojuomaksi vesi

Muista lisäksi että päivittäinen liikunta pitää virkeänä ja riittävä lepo palauttaa päivän rasituksista.



Viisi vinkkiä hyvään oloon

- Nauti ruuasta ja ruokaseurasta kiireettömästi
- Muista säännöllinen ateriointi
- Valitse terveelliset vaihtoehdot päivittäiseen arkikäyttöön
- Herkuttele hallitusti
- Liiku ja leppää