

# Ravitsemuksen ABC



# 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 ateriarytmi, 5-7 ateriaa vuorokaudessa
  - Lautasmalli
  - Vähintään kuusi kourallista kasviksia joka päivä: marjat, hedelmät, salaattit, sipulit, juurekset.
  - Riittävästi kuitua: puuro, täysjyväleipä, myslit, ohralisäke.
  - Pehmeämpää rasvaa: öljyt, margariini, kala, siemenet, pähkinät.
- **Kokonaisuus ratkaisee:**
  - Yksittäiset ravintoaineet eivät edistä tai heikennä terveyttä.
  - Ruoasta saa nauttia seurassa tai itsekseen!





Kuva: Ruokavirasto

# Lautasmalli ohjaa monipuolisuuteen

- 1/2 lautasesta kasviksia.
- 1/4 lautasesta hiilihydraattisuketta, kuten perunaa tai viljavalmisteita.
- 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. Omaa ruokasuhdetta joutuu silloin pohtimaan.
- Syömisen taitoa 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?



# Pähkinänkuoressa

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





Kiitos!