

**Kestävää terveyttä
ruoasta!**

Ravitsemussuositukset 2024



Marttojen ruokaneuvonta

- Tavoitteena on opastaa ihmisiä terveellisten ja kestävien ruokavalintojen pariin.
- Iloitaan värikkästä, kasvivoittoisesta ruoasta.
- Kunnioitetaan perinteitä, joita muokataan kiinnostaviksi tuleville sukupolville.
- Ruoka- ja ravitsemusneuvonta kytkeytyy tiiviisti muihin neuvonnan teemoihin; ympäristö, kotitarveviljely, puutarha, kodinhoito, talousneuvonta ja varautuminen.
- Keskeinen osa on käytännön taitojen opettaminen.



Uudet ravitsemussuositukset

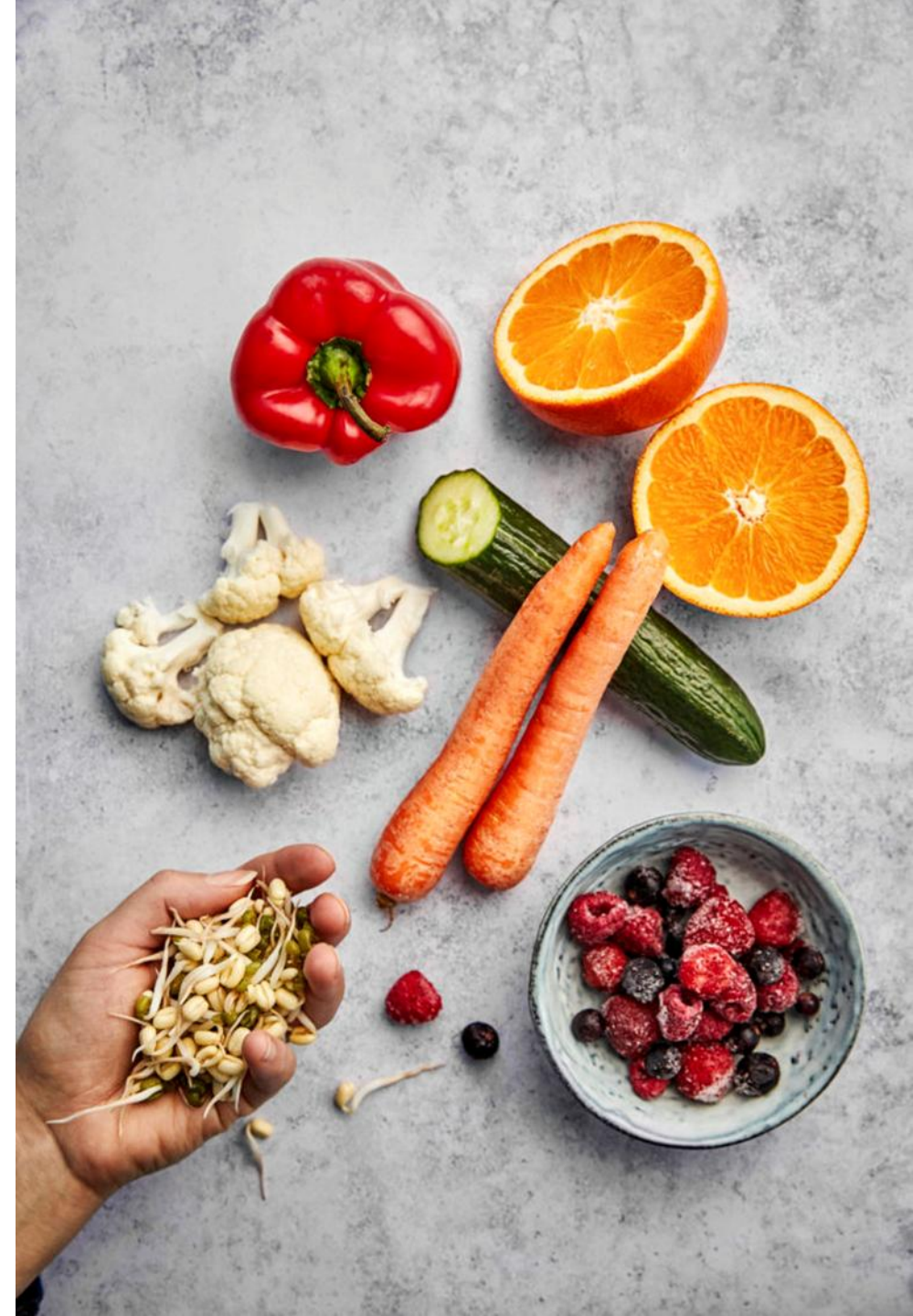
- Ravitsemussuositukset on tarkoitettu väestötason ravitsemuksen ja kansanterveyden edistämiseen.
- Ne ohjaavat päätöksentekoa huomioiden terveyden ja kestäväen ruokajärjestelmän.
- Suositukset ovat pohjana mm. ruokapalveluiden ruokalistoilta ja ne toimivat myös Marttojen ruokaneuvonnan perustana.





Paljon kasviksia

- Vihanneksia, juureksia, hedelmiä ja marjoja monipuolisesti, 500–800 g päivässä tai enemmän. Monia terveyshyötyjä.
- Miten suositukseen pääsee:
 - Joka aterialla kasviksia, kypsentämättömiä ja lämpimiä, osana ruokia, hedelmiä ja marjoja aamu-, väli- ja iltapaloille, kasvisruokia.
 - Syö monipuolisesti itselle maistuvia.
- Peruna ei sisälly suositukseen, vaan sillä on oma lohko ruokapyramidissa.
 - Peruna on maukas ja ympäristöystävällinen lisäke.
 - Perunasta saa useita vitamiineja kivennäisaineita.



Lihaa vähemmän

- Terveystyistä on suositeltavaa, että punaista lihaa ja lihajalosteita ei käytetä enempää kuin 350 g viikossa. Aiempi suositus oli enintään 500 g.
- Ympäristösyistä punaista lihaa tulisi käyttää huomattavasti vähemmän kuin 350 g viikossa.
- Jalostetun punaisen lihan käytön tulisi olla terveystyistä mahdollisimman vähäistä. Eli makkarat, leikkeleet ym. niin vähän kuin mahdollista.
- Punaisen lihan vähentämisen ei tulisi johtaa siipikarjan lihan kulutuksen lisääntymiseen, vaan sitä tulisi korvata kasvipohjaisella ruoalla.



Proteiinia kasviksista

- Palkokasvit merkittävänä osana ruokavaliota: suositus 50 -100 g päivässä.
- Palkokasvit ovat hyvä proteiinin, kuidun, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähde.
- Palkokasvit ovat ympäristöystävällisiä proteiininlähteitä ja niiden käytön lisääminen on suositeltavaa ennen kaikkea ympäristösyistä.
- Kasvisten tuottaminen kuluttaa suhteessa vähemmän luonnonvaroja ja niillä on pienemmät ilmastovaikutukset.



Lisää kasviksia sekasyöjän lautaselle

- Muista kasvikset joka aterialla
- Puolita lihankulutus: esim. jauhelihapaketti puoliksi, papuja tai soijarouhetta tilalle
- Lisää ruokiin kasviksia, esim. porkkanaraastetta makaronilaatikkoon
- Pidä kasvisruokapäiviä
- Kasviksia voi lisätä myös leivänpäälle, esim. tahnat
- Testaa uusia tuotteita, myös valmisruokia ja ravintoloissa, uusista mauista on lupa innostua 😊



Kalaa kestävästi

- Kalan saantisuositus on kasvanut.
- Kalaa on suositeltavaa käyttää 300–450 g viikossa, mistä vähintään 200 g viikossa tulisi olla rasvaista kalaa.
- Kestävästi hoidetuista kannoista peräisin olevan kalan käytön lisäämistä puoltavat vaikutukset terveyteen ja ympäristöjalanjälkeen.
- Kala sisältää hyvälaatuaista rasvaa, D-vitamiinia sekä muita vitamiineja ja kivennäisaineita.



Lisää täysjyväviljaa

- Täysjyväviljaa on suositeltavaa käyttää vähintään 90 g kuivapainona päivässä.
- Täysjyväviljan käytön lisäämistä puoltavat sen vaikutukset terveyteen ja ympäristöjalanjälkeen.
- Kuitu saa vatsan toimimaan ja tasapainottaa verensokeria sekä edistää hyödyllisten mikrobien kasvua suolistossa!
- Alentaa veren rasvapitoisuutta ja pienentää riskiä sairastua aikuisiän diabetekseen ja sydän- ja verisuonisairauksiin.
- Auttaa painonhallinnassa, lisää kylläisyyden tuntua ja parantaa aineenvaihduntaa



Pehmeämpää rasvaa

- Ravintorasvat ovat välttämättömien rasvahappojen sekä rasvaliukoisten vitamiinien lähteitä.
- Suosi kasviöljyjä ja leivän päälle margariinia.
 - Vähintään 25 g kasviöljyjä (esim. rypsiöljy) välttämättömien rasvahappojen riittävän saannin varmistamiseksi.
- Kalaa usein.
 - Kovan rasvan osuus pienenee automaattisesti, kun korvaa osan liha-aterioista kala- ja kasvisaterioilla.
- Siemenet ja pähkinät osaksi ruokavaliota.



Vähemmän suolaa

- Suolan saantisuositus on alle 5 g/vrk (= teelusikallinen)
- Päivittäisestä suolasta noin 80 % tulee elintarvikkeista piilosuolana.
- Valitse vähäsuolaista leipää, juustoa ja leikkeleitä. Tarkkaile voimakassuolaisten tuotteiden käyttöä.
- Vähennä suolan käyttöä ruoan valmistuksessa ja tarkkaile liemikuutioiden käyttöä. Käytä suolan sijaan yrttejä, mausteita sekä hedelmämehuja.
- Maista ensin ja mausta vasta sitten!



Maitotuotteet

- Kohtuullisesti vähärasvaisia maitovalmisteita tai ravintoaineilla täydennettyjä kasvipohjaisia vaihtoehtoja.
- Suositus 350-500 grammaa päivittäin. Kohtuullinen käyttö voi vähentää suolistosyöpien riskiä.
- Kasvipohjaisia vaihtoehtoja ovat esimerkiksi soija- ja kaurajogurtit sekä kasvikermat ja –maidot.
 - Sisältävät usein terveydelle edullisempaa pehmeää rasvaa, jota saadaan pääasiassa kasviöljyistä.
 - Vain soijamaidossa on maitoa vastaavasti proteiinia.



Muutos omalla lautasella

- Muutokset tapahtuvat vähitellen. Jo pienillä muutoksilla voi olla iso merkitys.
- Ruokavalion on hyvä olla salliva.
- Mitä syön usein, mikä minulle maistuu?
 - Onko arkisissa valinnoissa jotain, mitä voisin muuttaa terveyden ja ympäristön kannalta parempaan suuntaan?
- Ensin muutos omalla ja perheen lautasella -> vaikuttaminen ja esimerkit muille



1 Enemmän kalaa

- Syö kotimaista kalaa monipuolisesti, kalalajeja vaihdellen.
- Valitse lautaselle vastuullisesti kasvatettua tai kestävästi kalastetuista kalakannoista pyydettyä kalaa.

3 Palkokasveja päivittäin

- Palkokasvit sisältävät runsaasti proteiinia ja ravintokuitua.
- Palkokasveja on hyvä syödä päivittäin. Ne ovat erityisen tärkeitä siirryttäessä kasvipainotteiseen ruokavalioon.
- Palkokasvien ympäristövaikutukset ovat kasvien kasvatuksella pienemmät kuin eläinperäisillä tuotteilla.

2 Väriä lautaselle

- Ruokavalion pohjana ovat sesongin kasvikset.
- Kerää aterialle mahdollisimman montaa eri väriä – saat ravintoaineita monipuolisesti ja iloa moninverroin.

4 Luonnosta hyvää

- Suosi kotimaisia marjoja, sieniä ja luonnonyrttejä.
- Luonnonmarjat ovat ympäristöystävällinen vaihtoehto, ne kasvavat ilman kastelua, lannoitteita tai torjunta-aineita.



5 Hyvää täysjyvää

- Helli kehoa täysjyväviljoilla, vatsa toimii, pää pelaa ja sairastumisriski pienenee.
- Valitse leipä- ja pastahyllyllä runsaskuituinen vaihtoehto.
- Täysjyvävilja yhdessä palkokasvien kanssa on pohja kasvipainotteiselle syömiselle.

7 Puraise pähkinää, siemeniä myös

- Hyviä rasvoja saadaan margariinista ja öljystä, mutta myös pähkinöitä ja siemeniä kannattaa syödä päivittäin.
- Pähkinät ja siemenet maistuvat sellaisenaan välipaloina, puuron tai sosekeiton päällä, mylissä tai vaikkapa sämpylätaikinassa.

6 Peruna on ekoteko

- Perunalla on superpieni hiilijalanjälki ja mahtava maku.
- Peruna on tuttu ja turvallinen, mutta myös monikäyttöinen ja muuntautumiskykyinen.

8 Sopivasti maitotuotteita

- Nestemäiset, vähärasvaiset maitotuotteet kohtuullisesti käytettyinä tukevat hyvinvointia.
- Kasvijuomat ja -gurtit ovat hyvä vaihtoehto.

9 Ruokailoa ja innostumista

- Ruoanvalmistaminen ja yhdessä syöminen perheen tai ystävien kesken tuo iloa arkeen. Kokeilkaa uusia tuotteita ja makuja. Uusista mauista on lupa innostua!