



KUMPPANUUSHANKE
VERSO

2009 - 2013



Rovaniemi



MoniNet

www.rovala.fi

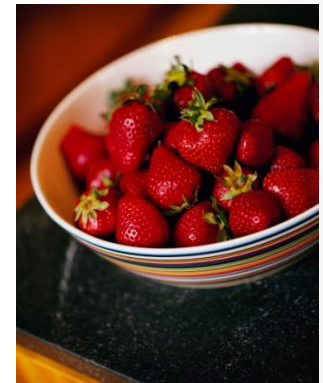
Terveellinen ravinto

- Terveellinen ravinto ja lautasmalli
- Ruokailuajat
- Hygienia ja ruoan säilytys
- Suomalaisia ruokia



Syö terveellisesti

- Terveellinen ruokavalio rakentuu monipuolisista aterioista ja välipaloista.
- Aterioissa kannattaa suosia paljon kasviksia, pehmeitä rasvoja, kokojyvätuotteita sekä vähäsuolaisia elintarvikkeita.
- Syö puoli kiloa (0,5 kg) kasviksia ja hedelmiä päivittäin.
- Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa ja lihaa vähärasvaisena.
- Käytä suolaa mahdollisimman vähän.
- Käytä leivälle kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyjä.



Lautasmalli

Aterian koostaminen lautasmallin avulla:

- Täytä puolet ($\frac{1}{2}$) lautasesta kasviksilla, tuoreilla tai keitetyillä.
- Täytä neljännes ($\frac{1}{4}$) lautasesta perunalla, tummalla pastalla tai riisillä
- Täytä neljännes ($\frac{1}{4}$) lautasesta vähärasvaisella ja vähäsuolaisella lihalla, kanalla, kalalla tai palkokasveilla.
- Lisänä pala vähäsuolaista täysjyväleipää, jolla kasvimargariinia ja lasillinen rasvatonta maitoa, vettä tai piimää.
- Öljypohjainen salaatikastike sopii salaatin maustajaksi.



Ruokaympyrä



Säännöllinen ateriarytmi

- Säännölliset kasvispainotteiset ateriat 3–4 tunnin välein ovat avain terveelliseen ruokavalioon. Myös välipalat ovat aterioita.
- Aamupala(aamulla)
- Lounas (keskipäivällä)
- Välipala kahvi/tee/mehu tai hedelmä (iltapäivällä)
- Päivällinen (illan ateria)
- Iltapala (hyvissä ajoin ennen nukkumaanmenoa)



Terveellinen aamupala

Jogurttia ja marjoja



Leipää



Hedelmiä/ kasviksia



Terveellinen lounas ja päivällinen

- Lautasmallista on apua hyvän aterian koostamisessa.
- Ruokajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa, piimää tai vettä.
- Lisäksi ateriaan kuuluu leipää, jonka päällä on vähän pehmeää kasvirasvaveitettä.
- Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian.



Salaattilounas

(salaatti, kurkku, paprika, feta-juusto, aurinkokuivattu tomaatti)



Kuva Ruoppaukshanke Verso

Terveellinen iltapala

- Syö ennen nukkumaanmenoa kevyesti, jotta elimistö ei turhaan käytä energiaa ruoansulatukseen ja uni häiriintyy.
- Älä juo kahvia illalla, koska sen sisältämä kofeiini virkistää ja voi häiritä unta.
- Terveellinen iltapala sisältää esimerkiksi leipää, vihanneksia, hedelmiä tai jogurttia.



Kasvikset ja hedelmät

- Syö noin puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja joka päivä.
- Helpoiten kokoat riittävän määrän, kun syöt kasviksia joka aterialla.
- Osan kasviksista voi syödä kypsentämättä sellaisenaan, raasteina tai salaatteina ja osan kypsentää kasviruoaksi tai lisäkkeeksi.
- Nauti marjoja ja hedelmiä pääasiassa tuoreeltaan tai vaihtelun vuoksi kiisseleissä ja puuroissa.



Syö kasviksia ainakin 4 annosta päivässä

1 annos =

- 2 dl kasvisraastetta
- 1 dl keitettyjä kasviksia
- 1 dl täysmehua
- 1,5 dl pakastemarjoja
- tai** 1 hedelmä

Nestetasapaino

- Elimistö saa nestettä juomista ja ruuista.
- Nuoren ihmisen painosta noin 60 % on vettä.
- Päivän aikana noin 1–1,5 litraa nestettä saadaan ruuasta.
- Vettä tulisi saada lisäksi juomalla 2 litraa vuorokaudessa.



Nestetasapaino

Nestetasapaino vaikuttaa:

- Vireystilaan ja jaksamiseen
- Päänsäryn ilmenemiseen
- Liikuntavammojen riskiin
- Liikuntasuorituksesta palautumiseen
- Hyvään oloon

Päivittäiset nestevalinnat:

- Janojuomaksi vesi
- Ruokajuomaksi rasvaton maito, piimä tai vesi.



Rasvat

- Rasvoissa on runsaasti energiaa.
- Kovia rasvoja tulee käyttää kohtuullisesti. Kovia rasvoja on mm. rasvaisissa maito- ja lihavalmisteissa sekä leivonnaisissa.
- Kannattaa suosia pehmeitä rasvoja, joita on mm. kasviöljyissä ja kasviöljypohjaisissa levitteissä (esim. Keiju), kalassa ja kalaöljyssä, kanassa, pähkinöissä ja siemenissä.



Ruoan säilytys

- Kokonaiset kurkut ja tomaatit voi säilyttää huoneenlämmössä, mutta pilkottuna kasvikset säilyvät parhaiten jääkaapissa.
- Useimmiten löydät säilytysohjeet elintarvikepakkauksesta, mutta esimerkiksi pakkaamattomissa hedelmissä ja vihanneksissa niitä ei ole.
- Elintarvikepakkauksessa kerrotaan myös miten kauan tuotetta voi käyttää ja syödä (parasta ennen/viimeinen käyttöpäivä).

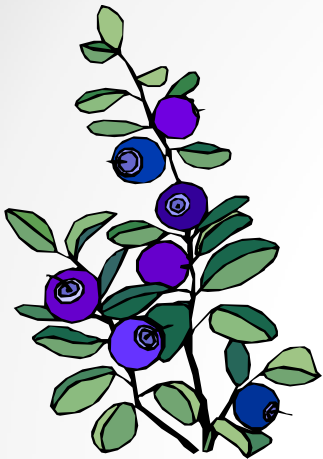


Hygienia ruoan valmistuksessa

- Ennen ruoanvalmistusta pese kädet.
- Jos olet sairas, älä valmista ruokaa muille.
- Pidä keittiö, leikkuulaudat ja välineet puhtaina.
- Vältä bakteerien levittämistä raaoista elintarvikkeista kypsään.
- Pese kasvikset huolellisesti ennen käyttöä.
- Tarjoile ruoka heti tai jäähdytä nopeasti.
- Kuumenna uudelleen lämmitettävä ruoka huolellisesti.
- Säilytä helposti pilaantuvat elintarvikkeet kylmässä.



Marjoja



mustikka



vadelma



puolukka



hilla/lakka



mansikka

Kysymyksiä

- Mikä on tyypillistä suomalaista ruokaa?
- Kuinka monta ateriaa syödään päivässä?
- Mihin kellonaikaan eri aterioita syödään?
- Mitä eri aterioilla syödään?
- Millaista on terveellinen ravinto?
- Millaiset ovat hyvät ruokailutavat? (esim. haarukan ja veitsen käyttö)



Lisätietoja

- Terve koululainen (materiaalia ja tehtäviä terveellisestä ruokavaliosta):
<http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu>
- Wellou, lasten oppimisympäristö (ruoka, ravitsemus, liikunta, lepo ja uni):
<http://www.wellou.fi/>

Kuvalähteet:

Dia 6: http://maitojaterveys.multiedition.fi/gallery/main.php?g2_itemId=142

Diat 5, 7, 10, 17, 18 (puolukka & hilla), 19: Kumppanuushanke Verso



KUMPPANUUSHANKE
VERSO



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Vipuvoimaa
EU:lta
2007–2013