

Ravitsemuksen ABC

Marttaliitto



Kohtuudella kaikkea

- Tasapainoisuus ja monipuolisuus on terveellisen ruokavalion perusta.
- Tiukat dieetit ovat harvoin avain onneen
 - Hyvät ja tasapainoiset ruokavalinnat edistää terveyttä
- Hyvinvointia edistää kasvisten, täysjyväviljan ja kalan käytön lisääminen sekä suolan, liiallisen sokerin ja tyydyttyneiden rasvojen kohtuullinen kulutus.



Ravitsemussuositukset 1/2

- Terveyttä edistävä ruokavalio:
 - Kokonaisuus, jota havainnollistetaan ruokapyramidilla ja lautasmallilla.
 - Ateriarytmi auttaa hillitsemään näläntunnetta ja pitämään energiatasot tasaisena.
- Kokonaisuus ratkaisee:
 - Yksittäiset ravintoaineet eivät edistä tai heikennä terveyttä.
 - Myös sattumat kuuluvat tasapainoiseen ruokavalioon.



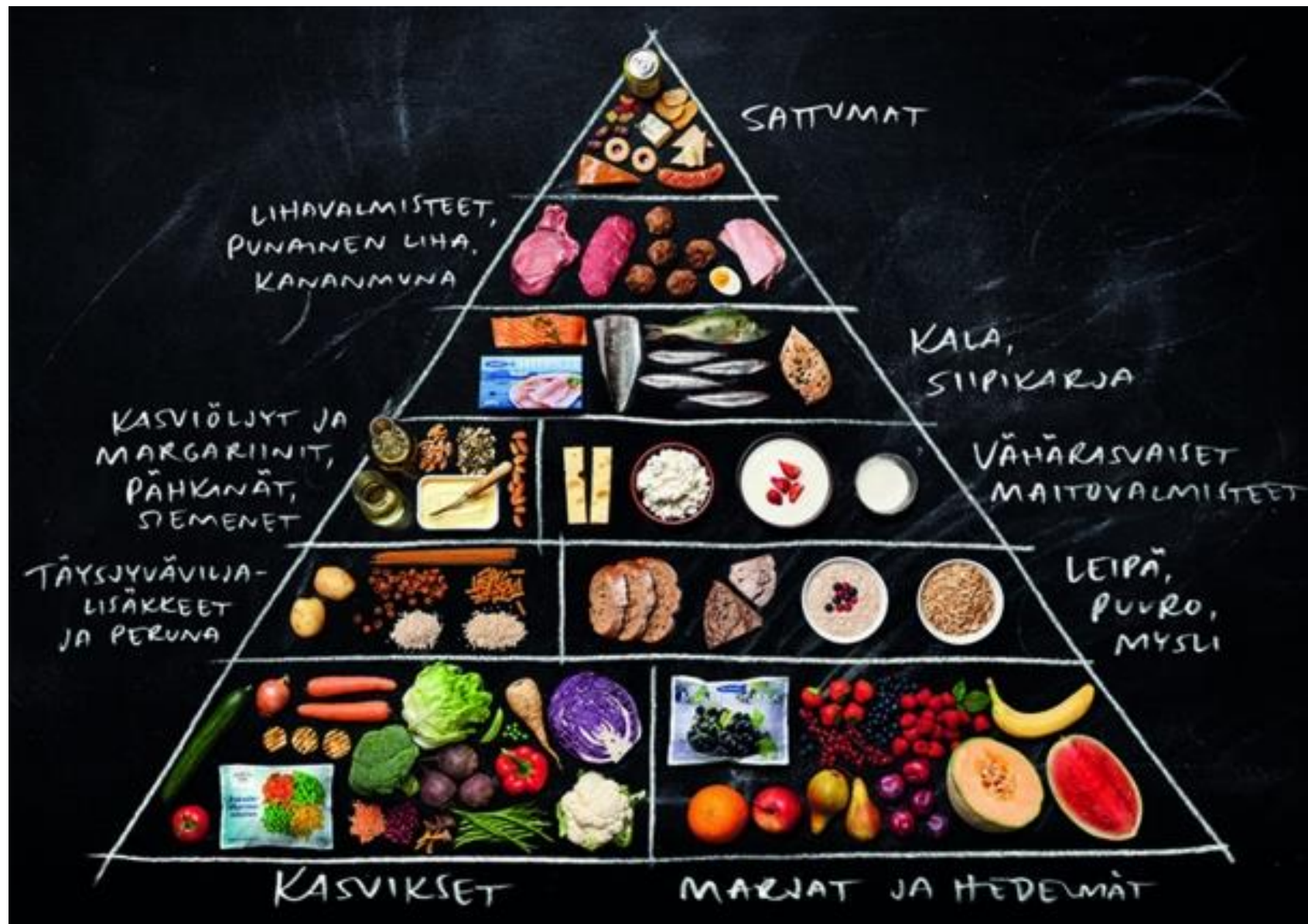
Ravitsemussuositukset 2/2

- Vältä näitä
 - Tyydyttynyt rasva
 - Suola
 - Liiallinen sokeri
- Lisää näitä
 - Kuitu
 - Tyydyttymätön rasva



Lisää	Vaihda	Vähennä
Kasvikset (erityisesti juurekset) Palkokasvit (herneet, pavut, linssit)	Vaaleat viljavalmisteen → täysjyväviljavalmisteen	Lihavalmisteen Punainen liha
Marjat, hedelmät	Voi, voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet	Lisättyä sokeria sisältävät juomat ja ruoat
Kalat ja muut merenelävät	Rasvaiset maitovalmisteen → vähärasvaiset/rasvattomat maitovalmisteen	Suola
Pähkinät ja siemenet		Alkoholijuomat

Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014)



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta (2014)

Lautasmalli 1/2

- Lautasmallista on apua monipuolisen ja terveyttä edistävän aterian koostamiseen.
 - Puolet lautasesta kasviksia
 - Neljännes lautasesta hiilihydraattilisuketta
 - Neljännes lautasesta kalaa, palkokasveja, siemeniä, pähkinöitä sisältävää kasvisruokaa, munaa tai lihaa
 - Lisäksi ruokajuoma, leipää ja jälkiruoka



Lautasmalli 2/2

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

Esimerkiksi leffaillan herkut voi koota lautasmallin mukaisesti hummusdippi-kasviksista, viinirypäleistä, pähkinöistä ja karkeista.





Tehtävä: pohdi, miten eri aterioilta
löytyy lautasmallin komponentit.





Tehtävä: Miltä sinun ruokavaliosi näyttää? Mihin asioihin voisit kiinnittää huomiota?



Psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus

- Ruoka tukee fyysisen ulottuvuuden lisäksi psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointiamme
- Maukas ruoka tuottaa meille mielihyvää, ruokasuhde?
- Yhdessä ruokailu on suuri osa ruoasta nauttimista, vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta
- Tähän vielä jotain vähän tarkempaa/selkeämmin ilmaistuna





Tehtävä: Pohdi ruokasuhdettasi:
minkälainen merkitys ruoalla on
sinulle?



Pähkinäkuoressa

- Ruokavalio on iso kokonaisuus, johon vaikuttaa monet yksilölliset tekijät, kuten energiantarve ja ikä
- Terveellinen ja monipuolinen ruokavalio on myös joustava ja sisältää sattumia kohtuullisesti
- Terveyttä edistää kasvispainotteinen ruokavalio, joka sisältää monipuolisesti eri ravintoaineiden lähteitä
- Hyvä ravitsemus edistää terveyden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta!



A close-up, high-resolution photograph of a large quantity of ripe blueberries. The berries are a deep, vibrant blue with a natural white bloom. They are densely packed, filling the entire frame. Interspersed among the berries are several bright green leaves, some showing slight yellowing at the edges, which add a fresh, natural feel to the composition. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the berries and the veins on the leaves.

Kiitos!