

Tee viisaita valintoja!

- Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- Käytä leivälle kasvirasvavitettä ja suosi kasviöljyä
- Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
- Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
- Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

Linkejä lisätiedon lähteille:

www.evira.fi
ffp.uku.fi
www.fineli.fi
www.finfood.fi
www.ktl.fi
www.perheliikunta.fi
www.sydanmerkki.fi
www.ukkinstituutti.fi

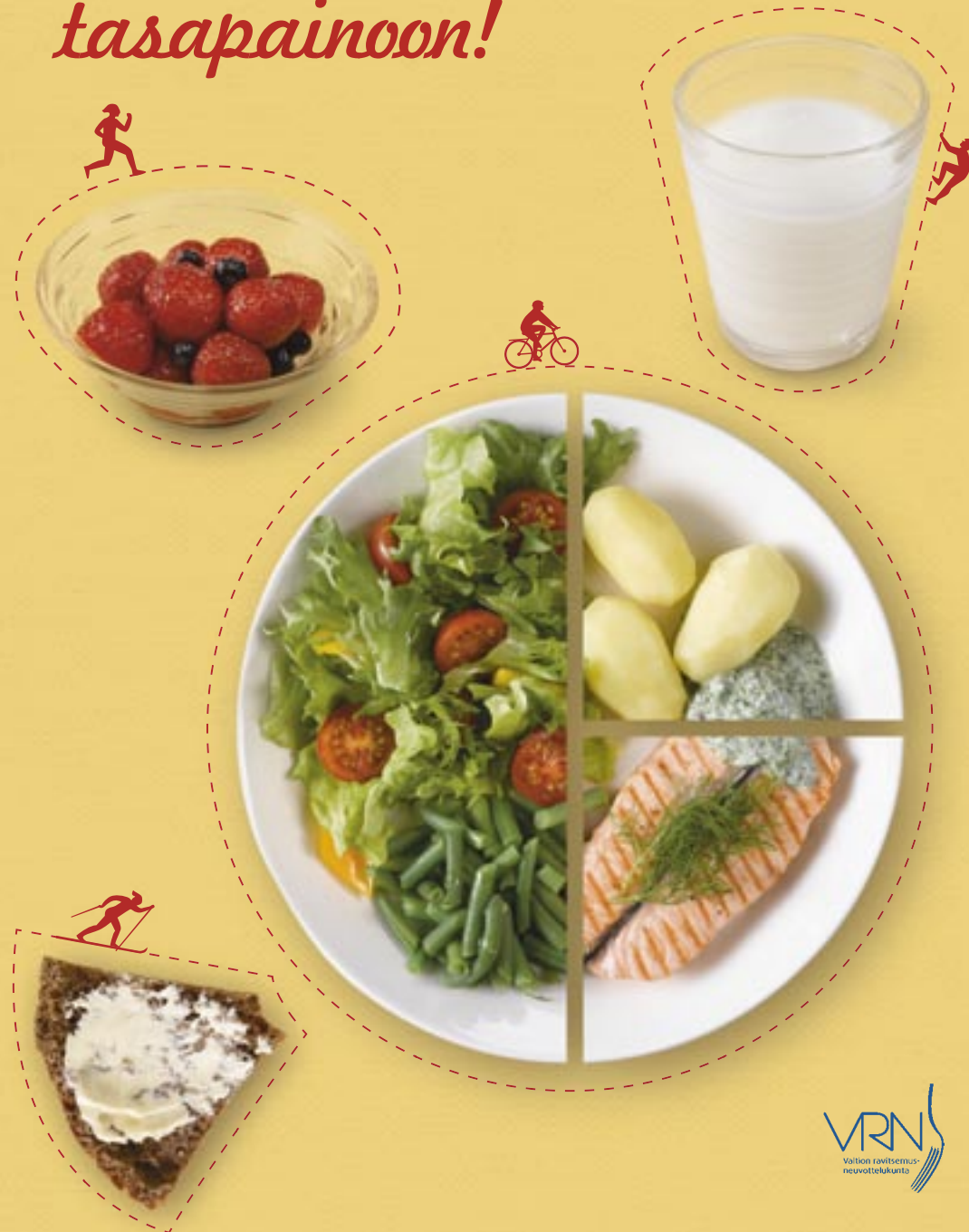


Tämä aineisto on tuotettu maa- ja metsätalousministeriön tuella



www.mmm.fi/ravitsemusneuvottelukunta

Ravinto ja liikunta tasapainoon!



Keittoateria

Keitoissa on useimmiten perunaa, lihaa/kalaa sekä kasviksia. Kirkasliemiset keitot ovat yleensä kermaisia kevyempiä. Voit lisätä kasvien määrää alkusalaatilla tai lisäämällä niitä leiville. Vesi käy juomaksi, jos ateriaan sisältyy maitopohjainen jälkiruoka.



Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat

Terveellinen ruoka on maukasta, monipuolista, värikästä ja se sisältää paljon vitamiineja ja kivennäisaineita. Kun kokonaisuus on kunnossa, ei yksittäisiin ravintoaineisiin tarvitse kiinnittää huomiota. Pidä huoli oikeista päivittäisistä ruokavalinnoista ja liiku riittävästi, niin voit hyvin läpi elämän ja välttyä monilta vaivoilta.

Vyötärönympärystä on hyvä mitata silloin tällöin. Pidä huoli, ettei vyötärönympäryksesi ainakaan ylitä 100 cm, jos olet mies ja 90 cm, jos olet nainen. Pysy mieluiten reilusti näiden mittojen alapuolella!

Jee viisaita valintoja!

- 1) Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä
- 2) Syö täysjyväleipää ja -puuroa
- 3) Käytä leivälle kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyjä
- 4) Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa
- 5) Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janoon vettä
- 6) Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita
- 7) Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia



Lautasmallin avulla syöt oikein

Täytä puolet lautasesta kasviksilla, esimerkiksi raasteilla, salaatilla ja lämpimällä kasvislisäkeellä. Perunan osuus lautasesta on noin neljännes. Perunan sijaan voit syödä riisiä, pastaa tai muita viljavalmisteita. Lautasesta noin neljännes jää kala-, liha- tai munaruualle. Sen voit korvata palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian. Maitovalmisteiden ja jälkiruokien voit jättää syötäväksi myös välipalana.

Lautasmalli toimii hyvin riippumatta annoksen koosta. Mallin mukaiset ateriat voit koostaa monenlaisista ruokavaihtoehtoista, joko itse tehdyistä tai valmisruoista. Esitteen kuvat kertovat, miten saat vaihtelua ruokavalioosi ja säilytät samalla lautasmallin mukaisen tasapainon ruoka-aineiden välillä.

Jyöpaikka-ateria

Muista lautasmalli, vaikka salaatile olisikin oma lautanen. Käytä perunalle ja lihalle/kalalle vain neljännekset lautasesta.



Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä

Mitä värikkäämpää ruokasi on, sen parempi! Syö kasviksia, marjoja ja hedelmiä ainakin viisi kourallista päivässä. Perunaa ei lasketa tähän määrään. Osa kasviksista on hyvä syödä kypsentämättä. Öljypohjaisilla kastikkeilla saat salaatteihin ja raasteisiin mehevyyttä ja makua. Nauti marjat ja hedelmät mieluummin sellaisenaan kuin mehuina.



Viisi annosta päivässä

Perunaa monipuolisesti

Syö perunaa mieluiten keitettynä, soseena tai uunissa kypsennettynä ilman rasvalisäystä. Perunan sijasta voit käyttää täysjyväriisiä, tummaa pastaa ja muita kypsennettäviä viljavalmisteita. Keitetty peruna sisältää vähemmän energiaa kuin vastaava määrä keitettyä riisiä ja pastaa. Syö vain harvoin rasvassa paistettuja perunoita, erilaisia kermaperunoita, ranskanperunoita sekä perunalastuja tai muita vastaavia tuotteita.

Kasviksista, perunoista, marjoista ja hedelmistä saadaan paljon vitamiineja ja kivennäisaineita sekä muita terveyttä edistäviä aineita. Niissä on jonkin verran hiilihydraatteja, mm. ravintokuitua, mutta vain vähän energiaa, rasvaa ja proteiineja.

Syö täysjyväleipää ja -puuroa

Täysjyväviljavalmisteet kuuluvat joka päivään lähes joka aterialle. Sisällytä ruokavalioosi vähäsuolaista täysjyväleipää, erityisesti ruisleipää tai muita viljavalmisteita, kuten puuroa tai myslä.

Jos haluat syödä makeaa, valitse arkikäyttöön pullia sekä erilaisia hiivataikinapohjaisia piirakoita. Runsaasti kovaa piilorasvaa sisältäviä leivonnaisia, kuten keksejä, viinereitä, murotaikinaleivonnaisia ja lehtitakinoina valmistettuja pasteijoita sekä uppopaistettuja piirakoita ei ole suositeltavaa syödä päivittäin.

Viljavalmisteet ovat tärkeitä energian, hiilihydraattien ja proteiinin lähteitä. Täysjyväviljavalmisteet, etenkin ruisleipä ja täysjyväpuurot, ovat erinomaisia kuidun lähteitä ja sisältävät runsaasti B-vitamiineja sekä kivennäisaineita.

Hampurilais- ateria

Hampurilaisateria on lautasmallin mukainen, kun valitset täysjyväämpylän ja vähärasvaisen jauhe-
lihapihvin ja täydennät ateriasalaatilla, öljykas-
tikkeella, rasvattomalla maidolla ja hedelmällä.



Salaattiateria

Ruokaisa salaatti on sinällään jo lautasmallin mukaisesti koostettu. Muista öljykastike, täysjyväleipä ja rasvaton maito.

Käytä leivälle kasvirasvaveitettä ja suosi kasviöljyjä

Ruoan rasvojen tulisi olla koostumukseltaan pääosin pehmeitä ja kovan rasvan osuuden tulisi olla mahdollisimman pieni. Pehmeitä rasvoja saat parhaiten kasviöljyistä ja niitä runsaasti sisältävistä rasiemargariineista, levitteistä ja juoksevista kasvirasvavalmisteista eli "pullomargariineista". Näiden näkyvien rasvojen laatua ja määrää voit hallita helposti. Siksi on tärkeää, että et jätä niitä pois ruokavaliostasi.

Sipaise leivälle kasviöljypohjaista rasiemargariinia tai levitettä. Lisää salaatteihin pieni annos öljypohjaista kastiketta. Ruoanvalmistuksessa ja leivonnassa kannattaa käyttää kasviöljyjä, rasiemargariineja, kasvirasvaveitettä tai "pullomargariineja". Rypsiöljy on erityisen suositeltavaa monipuolisen rasvahappokoostumuksensa vuoksi. Voi ja maitorasvaa sisältävät rasvaseokset sekä kovat leivontamargariinit sisältävät runsaasti kovaa rasvaa samoin kuin kovetettu kasvirasva, kookosrasva, kookosmaito ja palmuöljy. Käytä niitä vain harvoin.

Vältä piilorasvaa

Suurin osa kulutetusta rasvasta saadaan elintarvikkeiden piilorasvana, joka on pääosin kovaa rasvaa. Eniten kovaa piilorasvaa saadaan makeista ja suolaisista leivonnaisista, liharuoista sekä maito- ja lihavalmisteista. Piilorasvaa voit välttää valitsemalla vähärasvaisia elintarvikkeita. Valmista liha ja kala ilman kermää ja leivitystä. Poista myös lihan näkyvä rasva sekä broilerin nahka ennen syöntiä.

Kaikki ravintorasvat sisältävät runsaasti energiaa sekä rasvaliukoisia vitamiineja, kuten A-, D- ja E-vitamiineja. Kasviöljyt ja niistä valmistetut rasiemargariinit, levitteet ja "pullomargariinit" sisältävät pääasiassa terveydelle edullista pehmeää rasvaa. Runsaan energiamäärän vuoksi niitäkin tulee käyttää vain kohtuullisesti.

Syö kalaa ainakin kahdesti viikossa

Kalaa tulisi syödä ainakin kaksi kertaa viikossa. Syö vaihtelevasti eri kalalajeja. Kalan oma rasva on pehmeää ja siksi suositeltavaa. Runsassuolaisia kalavalmisteita kannattaa syödä vain harvoin.

Kalasta kuten myös lihasta ja kananmunasta saat runsaasti hyönteistä proteiinia sekä A- ja B-vitamiineja. Kala on erittäin tärkeä D-vitamiinin lähde ja sen rasva on pehmeää. Liha ja sisäelimet sekä kala sisältävät hyvin imeytyvää rautaa.

Pasta- ateria

Pasta-annoksessa on yleensä enemmän pastaa kuin neljännes lautasesta ja näin sen energiasisältö on helposti suuri. Pastakastikkeen rasvapitoisuus voi vaihdella paljon. Kermaiset kastikkeet ovat usein runsasrasvaisia. Täydennä annos salaattilla ja öljykastikkeella, rasvatomalla maidolla sekä marjoilla tai hedelmällä, mutta jätä täysjyväleipä toisella aterialla syötäväksi.



Nauti rasvatonta maitoa tai piimää päivittäin, mutta janojuomaksi vettä

Paras janojuoma on vesi. Rasvaton maito tai piimä ovat hyviä ruokajuomia. Käytä niitä ja muita rasvattomia ja vähärasvaisia nestemäisiä maitovalmisteita, kuten jogurtia ja viiliä noin puoli litraa päivässä. Kiinnitä huomiota maustettujen jogurttien ja viilien sokeripitoisuuteen ja valitse vähemmän sokeria sisältäviä valmisteita. Valitse juustoista vähärasvaiset vaihtoehdot. Suosi ruoanvalmistuksessa vähärasvaisia maitovalmisteita. Käytä vain harvoin runsasrasvaisia kermoja ja juustoja, jäätelöä, myös kasvirasvajäätelöä, sekä vanukkaita ja vaahdotettavia kasvirasvaalvalmisteita, sillä ne sisältävät runsaasti kovaa rasvaa.

Maitovalmisteet ovat tärkeitä proteiinin, kalsiumin ja eräiden muiden kivennäisaineiden sekä B-vitamiinien lähteitä. Lisäksi D-vitaminoidut maitovalmisteet ovat välttämättömiä riittävän D-vitamiinin saannin turvaamiseksi.

Valitse vähäsuolaisia elintarvikkeita

Vältä suolan ja runsassuolaisten elintarvikkeiden käyttöä. Vähäsuolaisen ruoan makuun totut, kun siirryt vähitellen niukemmin suolaa sisältäviin elintarvikkeisiin ja vähennät asteittain ruokasuolan käyttöä. Mausta suolan sijaan erilaisilla yrteillä ja suolattomilla mausteilla sekä hedelmämehuilla. Mineraalisuola on myös hyvä vaihtoehto, kunhan varot käyttämästä sitä tavallista ruokasuolaa runsaammin. Jos käytät ruokaan suolaa sisältäviä aineksia, kuten makkaraa, juustoa tai marinoituja liha-, broileri- tai kalavalmisteita, suolaa ei yleensä tarvitse enää lisätä. Voit vähentää ruokalajien suolaisuutta lisäämällä niihin runsaasti kasviksia. Syö runsassuolaisia elintarvikkeita vain harvoin.

Erityisesti liharuoista, makkaroista, lihaleikkeleistä ja leivistä saadaan runsaasti suolaa. Lisäksi erilaiset mausteseokset, liemivalmisteet sekä maustekastikkeet, kuten soijakastike, sinappi ja ketsuppi, sisältävät paljon suolaa. Erittäin runsaasti suolaa sisältäviä elintarvikkeita ovat esimerkiksi suolapähkinät, popcornit, sillit, eräät juustot, kestromakkarat, kylmäsavustettu kala ja liha sekä eräät säilötyt kasvikset, kuten oliivit ja suolakurkut.

Syö sokeria säästeliäästi

Vältä sokerin ja paljon sokeria sisältävien elintarvikkeiden jatkuvaa runsasta käyttöä. Erityisesti makeiset, suklaa, maustetut jogurtit, vanukkaat, hillot ja makeat leivonnaiset sisältävät runsaasti sokeria. Juomista runsassokerisia ovat useimmat mehut, virvoitusjuomat sekä makeat alkoholi-juomat, kuten liköörit, makeat viinit ja monet siiderit.

Sokeri sisältää pelkästään veren sokeripitoisuutta nopeasti kohottavaa hiilihydraattia ja energiaa eikä juuri muita ravintoaineita.

Ajoita makean syöminen aterioiden ja välipalojen yhteyteen. Aterian yhteydessä sokeri ei ole yhtä haitallista hampaiden terveydelle kuin jatkuva makean syöminen ja juominen aterioiden välillä. Suosi arkiaterioilla niukasti sokeria ja rasvaa sisältäviä jälkiruokia ja välipaloja.

Kasviswokkiateria

Kasviswyön wokkiruoassa on lautasmallin mukaisesti runsaasti kasviksia sekä papuja ja herneitä. Neljännes annoksesta on täysjyväkaura-riisiä.



Einesateria

Eineskirjolahikiusauksesta saat monipuolisen aterian, kun täydennät sitä kasviksilla, kasvirasvaväitteellä sipaistulla täysjyväleivällä, rasvattomalla maidolla sekä marjoilla tai hedelmillä.

Lue pakkausmerkintöjä

Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät auttavat tekemään suositeltavia valintoja. Ainesosaluetteloista löytyvät tiedot elintarvikkeiden valmistus- ja lisäaineista. Lisäksi useiden elintarvikkeiden pakkauksista löytyy yksityiskohtaista tietoa elintarvikkeen ravintoainesisällöstä.



Sydänmerkki auttaa valinnoissa. Tuotteet, joissa on Sydänmerkki, ovat omassa tuoteryhmässään rasvan laadun ja määrän, suolan määrän ja viljatuotteissa myös kuidun määrän kannalta parempia valintoja.

Tutki elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä, vertaile ja valitse sellaisia elintarvikkeita, joissa on muita vähemmän:

1. energiaa
2. rasvaa
3. tyydyttyneitä rasvoja/rasvahappoja = kovaa rasvaa
4. suolaa
5. sokeria

Mitä tarkoittaa vähärasvainen ja/tai vähäsuolainen elintarvike?

Tässä esimerkkejä:	rasvaa enintään	suolaa enintään
maito, piimä, jogurtti, viili	1%	
juusto	20%	0,7%
kerma	15%	
liha, jauheliha	7%	
täyslihavalmiste	4%	1,6%
ruoka- ja leikkelemakkara	12%	1,2%
pehmeä leipä		0,7%
näkkileipä, korppu		1,4%
liha-, kala- ja kasvisvalmisteet (esim. lihapullat, kasvispihvit)	10%	1%
ateriakastikkeet	4%	0,8%

Syö säännöllisesti, 4-6 kertaa päivässä, älä napostele väliajoilla!

Liiku päivittäin ainakin puoli tuntia

Säännöllinen liikunta antaa hyvää oloa, elämän iloa ja jaksamista arkeen. Liikunta edistää terveyttä ja parantaa kuntoa. Sydän, keuhkot, lihakset, luusto sekä nivelet vahvistuvat. Peruskuntosi ja koko olemuksesi kohenee. Liikunta vaikuttaa edullisesti verenpaineeseen, veren rasva- ja sokeriainenvaihduntaan sekä auttaa pitämään painoasi kurissa. Säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto yhdessä vaikuttavat terveyteesi merkittävästi. Aikuisten kannattaa liikkua ainakin puoli tuntia päivässä. Tätä runsaammasta liikunnasta saat lisää terveyshyötyjä. Lasten tulisi liikkua monipuolisesti ainakin tunti päivässä, mielellään useampi.