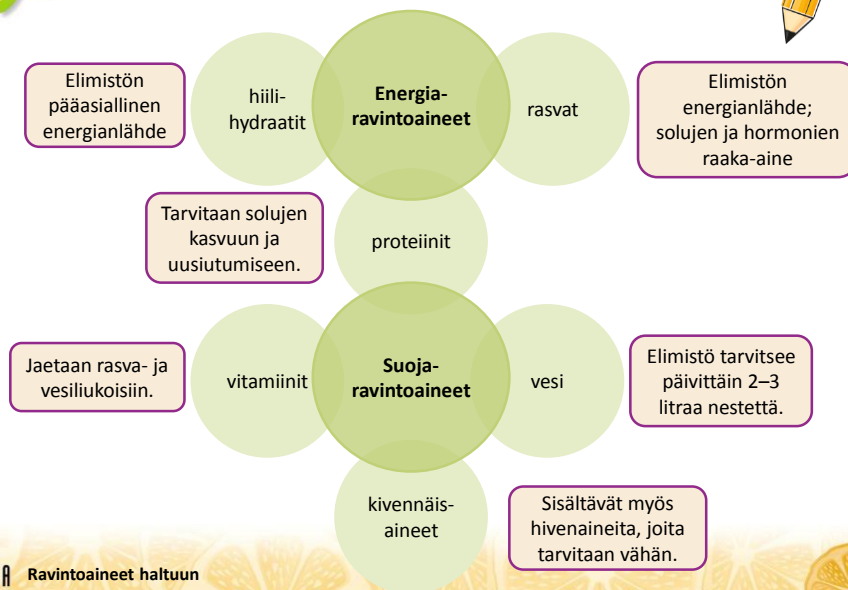


Tavoitteet

- Terveyden kannalta tasapainoisen ja monipuolisen ravinnon tunnistaminen
- Ravintoaineisiin liittyvät keskeiset käsitteet

Ravintoaineet



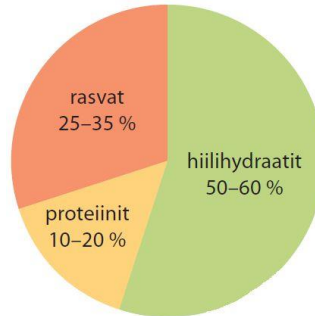


Ravintoaineet haltuun



- Elimistön tärkeimmät energianlähteet ovat hiilihydraatit ja rasvat.
- Hitaat hiilihydraatit ovat terveellisempiä kuin nopeat.
- Kuidut ovat tärkeitä ihmisen terveydelle.
- Pehmeät rasvat ovat terveellisempiä kuin kovat, mutta rasvoja täytyy syödä kohtuudella.
- Proteiinit eli valkuaisaineet ovat elimistön rakennusaineita.

Energia- ja ravintoaineiden saantisuositus

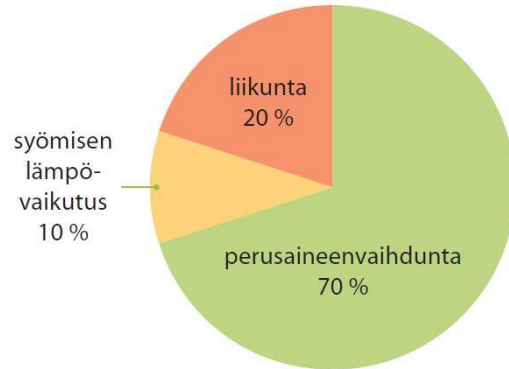


Ravintoaineet haltuun

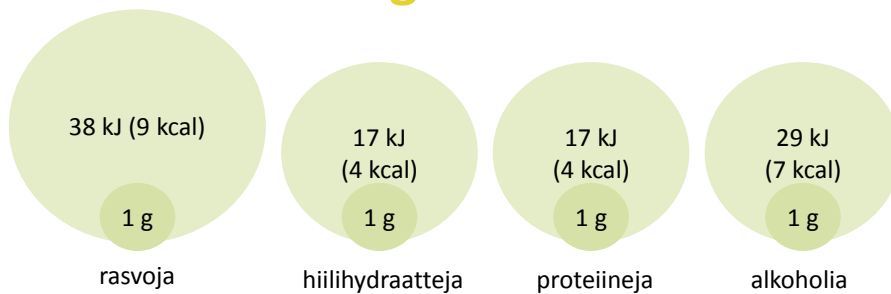


- Vitamiineja ja kivennäisaineita tarvitaan vähän, mutta ne ovat välttämättömiä.
- Varmista, että saat riittävästi mm. kalsiumia, D-vitamiinia ja rautaa.
- Vältä liikaa sokeria, rasvaa ja suolaa.
- Elimistö tarvitsee myös vettä.
- Riittävät ravintoaineet saa syömällä monipuolisesti.

Ihmisen energiankulutus vuorokaudessa



Energiasisällöt



- 1000 kilokaloria (kcal) = 4,2 megajoulea (MJ)
- 1 MJ = 1 000 kilojoulea (kJ)
- 1 kJ = 1 000 joulea (J)
- 1 kJ = 0,24 kilokaloria (kcal)
- 1 kcal = 4,2 kJ



Veden tarve

- Ihminen tarvitsee normaalisti noin 2–3 litraa nestettä vuorokaudessa.
- Osa nesteestä saadaan ruoan mukana.
- Vettä on hyvä juoda päivittäin noin 1–1,5 litraa.
- Veden tarve lisääntyy ruumiillisessa rasituksessa ja kuumalla säällä.
- Nesteen puute voi aiheuttaa väsymystä, päänsärkyä ja huonovointisuutta.



Kalsiumin puute uhkaa, jos

- ei juo maitoa.
→ Maidon voi korvata muilla maitotuotteilla.
- sairastaa laktoosi-intoleranssia.
→ Voi käyttää laktoosittomia tai vähälaktoosisia tuotteita.
- on kasvissyöjä.
→ Vajeen voi korvata kalsiumvalmisteilla.
- laihduttaa.
→ Voi käyttää vähärasvaisia maitotuotteita.