

Tavoitteet

- Ravitsemuksen merkitys fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle

Miksi ihminen syö?

Fyysiset syyt

- nälkä
- jano
- energiantarve
- ravintoaineiden saanti
- kasvu

Psyykkiset syyt

- ruoan tuoma mielihyvä ja ilo
- syöminen herättää mielitekoja
- ruoka lohtuna

Sosiaaliset syyt

- yhdessäolo ruoan äärellä
- ruoanlaitto yhdessä
- perheruokailut
- juhlaruokailut



- Syöminen vaikuttaa fyysiseen terveyteen monin tavoin.
- Nälkä on viesti siitä, että keho tarvitsee ravintoa.
- Verensokeri tarkoittaa veren glukoosipitoisuutta. Elimistö muodostaa sitä ravinnon hiilihydraateista.
- Kun ruokailuväli on 3–5 tuntia, verensokerin arvo pysyy tasaisena eikä näläntunne kasva kohtuuttomasti.

Ruoka-aine

Elintarvike, jota syödään ja josta valmistetaan ruokaa, kuten lohi, peruna, porkkana, maito tai leipä.

Ruokavalio

Ruoat ja juomat, joita ihminen syö ja juo säännöllisesti.

Ravintoaine

Alkuaineet ja kemialliset yhdisteet, joita ruoka sisältää. Ravintoaineita ovat proteiinit, hiilihydraatit, rasvat, vitamiinit, kivennäisaineet ja vesi.