



Tavoitteet

- Sopivan painon pohtiminen
- Elintapojen vaikutus painonhallintaan



Painonhallinta tukee terveyttä



- Normaalipaino on suositus paitsi fyysisen myös psyykkisen ja sosiaalisen terveyden kannalta.
- Pieni yli- tai alipaino ei kuitenkaan haittaa, jos syö terveellisesti ja liikkuu säännöllisesti.
- Nuoruusiässä pieni painonnousu kuuluu kehitykseen.
- Lihavuus on terveysriski.
- Painonhallinnan perustana ovat säännölliset ja terveet elämäntavat. Energiantarpeen ja -saannin tulee olla tasapainossa.



Painonhallinnan perusteet

- Syö joka päivä säännöllisesti.
- Syö joka aterialla kasviksia, hedelmiä tai marjoja.
- Vähennä piilorasvaa.
- Syö karkkeja, pikaruokaa ja muita energiapitoisia elintarvikkeita vain harvoin, esimerkiksi kerran viikossa.
- Pyri nauttimaan ateriat rauhallisesti.
- Noudata ruutuajan suosituksia.
- Liiku runsaasti ja harrasta sellaista liikuntaa, josta nautit.
- Huolehdi riittävästä yöunesta ja säännöllisestä unirytmistä.
- Keksi mukavaa tekemistä: vietä aikaa harrastusten parissa ja kavereiden kanssa.
- Jos mielesi on allapäin, keskustele ystävän tai jonkun luotettavan aikuisen kanssa.

Lihomisen syitä

Energiankulutusta vähentäviä tekijöitä:

- Ympäristö on suunniteltu sellaiseksi, että luontainen liikkuminen on vähentynyt.
- Koneellistuminen ja automatisoituminen ovat lisääntyneet.
- Arkiliikunta on vähentynyt.
- Moottoriajoneuvojen käyttö on lisääntynyt.
- Työn fyysinen rasittavuus on vähentynyt.
- Fyysisesti passiiviset vapaa-ajanviettotavat ovat yleistyneet.





Lihomisen syitä



Liiallista energiansaantia edistäviä tekijöitä:

- suuret annos- ja pakkauskoot
- lisääntynyt ruokatarjonta
- lisääntynyt ruokaviestintä
- epäsäännöllinen ruokailurytmi
- unen määrän väheneminen (valvominen lisää iltasyömistä)
- lisääntynyt alkoholinkäyttö
- perheen yhteisten ruokailuhetkien väheneminen.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

8



Ylipainon taustatekijöitä



1. Perinnölliset tekijät
 - geneettinen perimä
 - sosiaalinen perimä: perheen ruokatottumukset periytyvät
2. Ruokailutottumukset
 - syöminen runsaampaa kuin energiankulutus
 - epäsäännöllinen ateriaritmi
3. Vähäinen liikunta
 - fyysinen aktiivisuus vähentynyt
 - TV, tietokone, pelikonsolit ym.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

9



Ylipainon taustatekijöitä



4. Psykososiaaliset tekijät

- perheen yhteinen aika vähäistä
- nuoret paljon yksin kotona

5. Yhteiskunnalliset tekijät

- mainonta
- lisääntynyt ruokatarjonta
- passiivisuutta lisäävä ympäristö
- työelämän kiireisyys

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

9



Ylipainon haittoja

- vähentää liikkumisen halua
- vaikuttaa omaan kehonkuvaan
- heikentää itsetuntoa
- voi altistaa kiusaamiselle
- lisää sairastumisvaaraa seuraaviin tauteihin:
 - tyypin 2 diabetes
 - kohonnut verenpaine
 - tuki- ja liikuntaelinsairaudet
 - sydän- ja verisuonitaudit
 - tietyt syöpätaudit

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

9



Ylipainosta normaalipainoon

- Arkisiin tottumuksiin tulee tehdä pysyviä muutoksia.
 - painonvaihtelu kuriin
- Energiankulutusta tulee lisätä.
- Energiansaantia täytyy vähentää.
- Ruoka-ajat muutetaan säännöllisiksi:
 - kokopäiväsyöminen pois
 - ei aterioiden jättämistä väliin
 - huomion kiinnittäminen annoskokoon.
- Suunnitellaan syöminen hyvin:
 - pääaterioiden ajankohdat
 - välipalojen ajankohdat ja laatu.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

9



Ylipainosta normaalipainoon

- Tarkastellaan koko perheen ruokatottumuksia eikä vain omia.
- Riittävä yöuni on tärkeää myös painonhallinnan kannalta.
- Kiinnitetään huomiota passiivisen ajankäytön määrään.
- Lisätään liikunta ravitsemussuosituksiin.
- Tärkeää painonhallinnassa on suunnitelmallisuus ja pitkäjänteisyys.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

9

Pienen ylipainon takia nuorena ei ole hyvä ryhtyä laihduttamaan, sillä lievä ylipaino häviää yleensä murrosiän pituuskasvun mukana.



10 syytä aamupalalle

1. Nestetasapaino

- Aineenvaihdunta käynnistyy lasillisella vettä.
- Muut juomat (mehu, maito, kahvi, tee, kaakao) vilkastuttavat aineenvaihduntaa.

2. Energia

- Aamupala antaa energiaa jaksamiseen. Niin fyysinen kuin henkinen vireys edellyttää ruokaa.

3. Aineenvaihdunta

- Aamupala herättää elimistön ja käynnistää ruoansulatuksen.
- Jos aamiaisen jättää väliin, elimistön energianpoltto menee säästöliekille, mikä edistää lihomista.



10 syytä aamupalalle

4. Jaksaminen

- Verensokerin tasaisuus vaikuttaa vireystilaan. Sitä ylläpidetään vain säännöllisellä ruokailulla.

5. Nälkä

- Hitaasti hajoavat hiilihydraatit pitävät näläntunteen loitolla ja verensokerin tasaisena. Niitä saa esimerkiksi puurosta ja leivästä.

6. Vastustuskyky

- Vitamiinit ja hivenaineet edistävät vastustus- ja keskittymiskykyä, vireystilaa ja muistin toimintoja.
- Väreillä saa vastustuskykyä: marjat, hedelmät ja vihannekset ovat osa aamiaista.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

7



10 syytä aamupalalle

7. Painonhallinta

- Säännöllinen syöminen ja riittävä liikunta ovat avain pysyvään painonhallintaan.
- Aamiainen on tärkeä ateria, sillä se käynnistää elimistön energiankulutuksen.

8. Mieliala

- Kun verensokeri kohoaa, myös mieliala kohoaa.

9. Hyvinvointi ja terveys

- Monipuolisella ruoalla on vaikutus kehon ja mielen hyvinvointiin.

10. Suorituskyky

- Kunnollisella aamupalalla pääsee käyntiin alkavaan päivään – millainen siitä sitten tuleeekin.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä

7



Mainonta edistää
osaltaan ylipaino-
ongelmia
yhteiskunnassa.



Kaikenikäisiä kuluttajia
houkutellaan epäterveellisten
välipalojen syömiseen muun
muassa myymällä makeisia
kauppojen kassojen
tuntumassa.

EDITA

Painonhallinta tukee
terveyttä