



TERVEELLISTÄ RUOKAA

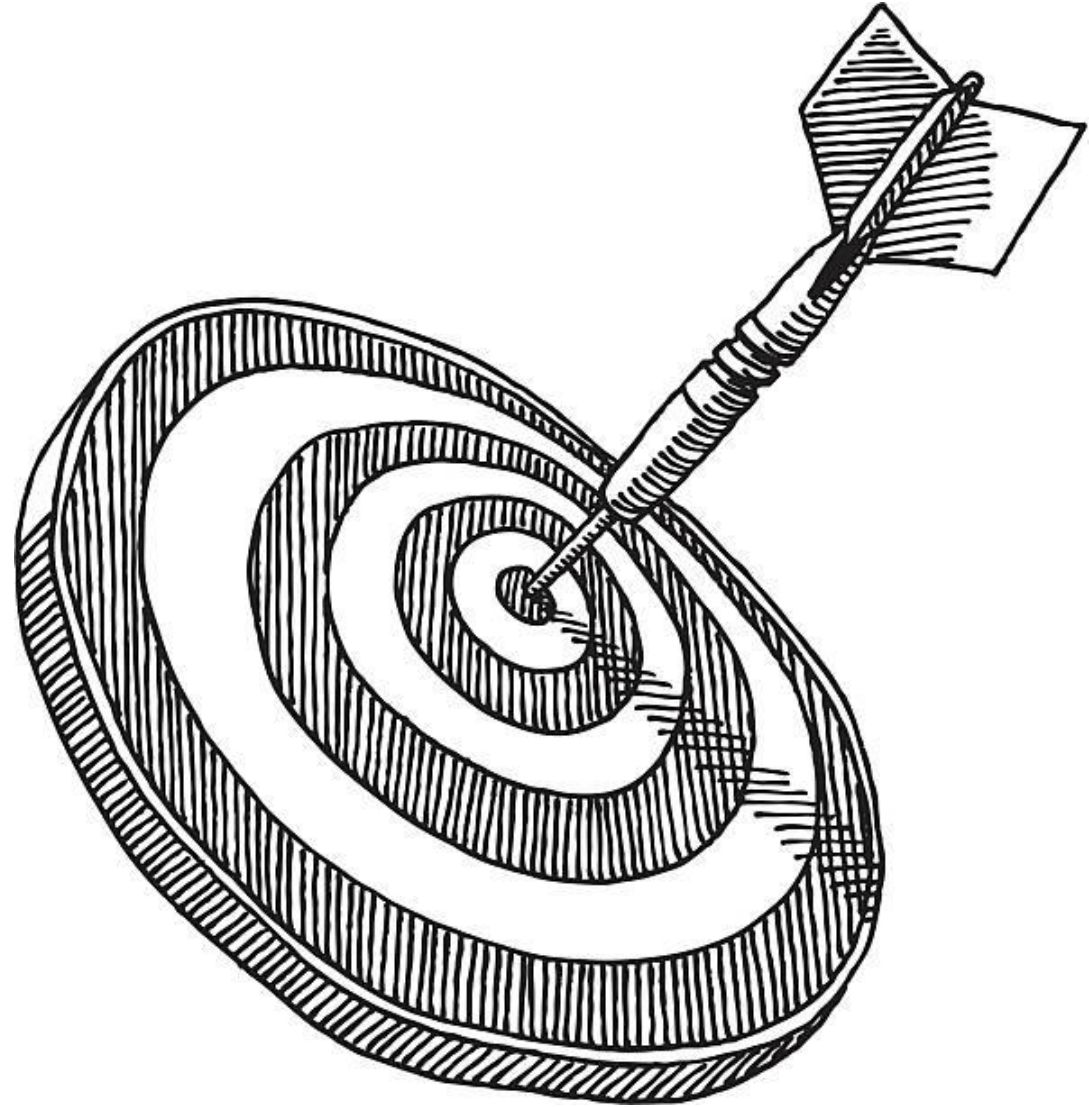
KPL 6/19

Tavoitteet

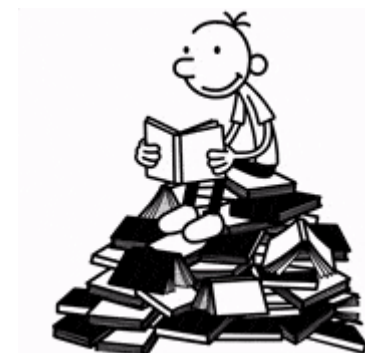
★ Osaat kertoa ydinkohdat ravitsemussuosituksista.

★ *RUOKAKOLMIO*

★ *LAUTASMALLI*



LUE KAPPALE 6/19



TERVEELLISTÄ RUOKAA - RISTIKKOTEHTÄVÄ

Täytä ristikko vihjeiden perusteella.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.

1.	E	N	E	R	G	I	A	J	U	O	M	A
	2.	L	A	U	T	A	S	M	A	L	L	I
		3.	P	R	O	T	E	I	I	N	I	
			4.	K	A	L	K	K	U	N	A	
5.	D	-	V	I	T	A	M	I	I	N	I	
6.	K	A	S	V	I	K	S	I	A			
		7.	M	A	I	T	O					
				8.	K	A	L	A				
9.	S	A	T	T	U	M	A	T				
			10.	V	E	S	I					
				11.	P	U	U	R	O			

Ravitsemussuositukset perustuvat tutkittuun tietoon

- Ruokavalion vaikutuksia väestön terveyteen on tutkittu paljon.
- Oikein koostetulla ruokavaliolla edistää terveyttä ja hyvinvointia ja epäterveellinen ravinto heikentää suorituskykyä, altistaa tarttuville taudeille ja nostaa riskiä pitkäaikaissairauksiin (sydän- ja verisuonisairaudet, syöpä, diabetes).
- Ravitsemussuositukset ohjaavat tekemään terveellisiä valintoja. Tästä konkreettisia esimerkkejä ovat
 - *Ruokakolmio*
 - *Lautasmalli*

KASVIKSET

a. Miksi kasvikset ovat kolmion pohjalla?

Kasviksia, marjoja ja hedelmiä on hyvä syödä paljon. Kasviksia kannattaakin olla joka aterialla. Kolmion kasvisosioiden iso koko kuvastaa niiden suurta osuutta ruokavaliossa.

Kasviksia sisältävä ruokavalio vähentää pitkäaikaissairauksien riskiä ja parantaa suoliston toimintaa.

Puoli kiloa päivässä (noin kuusi koirallista)



TÄYSJYVÄTUOTTEET

b) Miksi täysjyväviljatuotteita pitää syödä ja kuinka usein?

Päivittäiseen ruokavalioon kuuluu täysjyväviljatuotteita: täysjyväleipä, -puuro, -murot.

Täysjyvätuotteet on tehty jyivistä, joissa kaikki jyvän syötävät osat on tallella → runsaasti kuituja, vitamiineja ja kivennäisaineita

Valkoisesta riisistä ja vehnäjauhoista jyvän uloin osa on kuorittu pois → eivät sisällä samoja ravintoaineita kuin täysjyvätuotteet



VÄHÄRASVAISET MAITOVALMISTEET

c) Miksi ruokasuositusten mukaan kannattaa suosia nimenomaan vähärasvaisia maitotuotteita?

Rasvaisten tuotteiden kovat rasvat (voi, kerma, juustot, sipsit) nostavat veren kolesterolipitoisuutta → kolesteroli tukkii verisuonia → sydän- ja verisuonisairaudet.

Lisäksi rasvaiset tuotteet sisältävät runsaasti energiaa → lihottaa helposti

Ihminen kuitenkin tarvitsee rasvoja → suosi pehmeitä, hyviä rasvoja



ELÄINKUNNAN TUOTTEET

d) Miksi vaalea ja punainen liha ovat kolmion eri osissa?

Vaalean lihan (kala, kana) rasva on laadultaan terveellisempää. Punaisen lihan (nauta, sika, lammas) rasva on kovaa rasvaa. Mitä korkeammalla kolmiossa ruoka-aineet ovat, sitä harvemmin ruokia suositellaan syötäväksi.

Eläinkunnan tuotteet sisältävät runsaasti proteiineja.

Eläinkunnan tuotteet voidaan korvata proteiinipitoisilla kasviksilla.

Kalaa suositellaan syötäväksi 2-3 krt/vk (proteiinit, pehmeä rasva, kivennäisaineet, vitamiinit)



SATTUMAT

- e. Miksi makeiset ja sipsit ovat kolmion kärjessä?

Kärjessä olevia tuotteita on hyvä syödä vain harvoin. Osion koko kuvastaa määrää kokonaisruokavaliossa.



RUOKAKOLMIO

- f. Mistä kolmion osista on hyvä syödä ruoka-aineita joka päivä? Miksi?

Kolmion neljältä alimmalta tasolta on hyvä syödä ruoka-aineita joka päivä ja kahdelta ylimmältä harvemmin. Silloin on helppo saada monipuolisesti ravintoaineita ja sopivasti energiaa.



LAUTASMALLI

- Käytännönläheinen esimerkki ruokakolmion ajatuksesta.
- Havainnollistaa, miten monipuolinen ruokavalio koostetaan.



JUOMISSA ON EROJA

- Paras janojuoma?
 - Vesi
 - 1-1.5l päivässä
- Mitä kasvuikäisen nuoren olisi hyvä juoda suositusten mukaan päivittäin n. 5dl?
 - Rasvatonta maitoa tai piimää.
- Entä täysmehua?
 - Lasillinen (2dl)
- Entäpä mehut, sokeroidut virvoitusjuomat, makeat ja rasvaiset maito- ja kaakaojuomat?
 - Harvoin. Näiden osuus pitäisi olla todella satunnaista.
- Entä energiajuomat?
 - Ei ikinä.
 - Kofeiiniriippuvuus, vaikutus nukahtamiseen ja unenlaatuun, hammaskiille...



YDINASIAT

Terveellistä ruokaa

- Suomalaisiin ravitsemussuosituksiin on koottu terveellisen ravinnon ohjeet.
- Ruokakolmio ja lautasmalli opastavat syömään ravintoaineita oikeassa suhteessa.
- Kasviksia eli juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä tulisi syödä kuusi kourallista joka päivä. Ne vähentävät riskiä sairastua moniin pitkäaikaissairauksiin ja parantavat suoliston toimintaa.
- Päivittäiseen ruokavalioon suositellaan kuuluvaksi myös täysjyväviljatuotteita, esimerkiksi täysjyväleipää ja -puuroa. Niissä on runsaasti vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja.
- Kalaa suositellaan syötäväksi 2–3 kertaa viikossa. Kalan rasvat vähentävät sydän- ja verisuonitautiriskiä.
- Vesi on paras janojuoma. Ateriajuomaksi suositellaan rasvatonta maitoa.

