

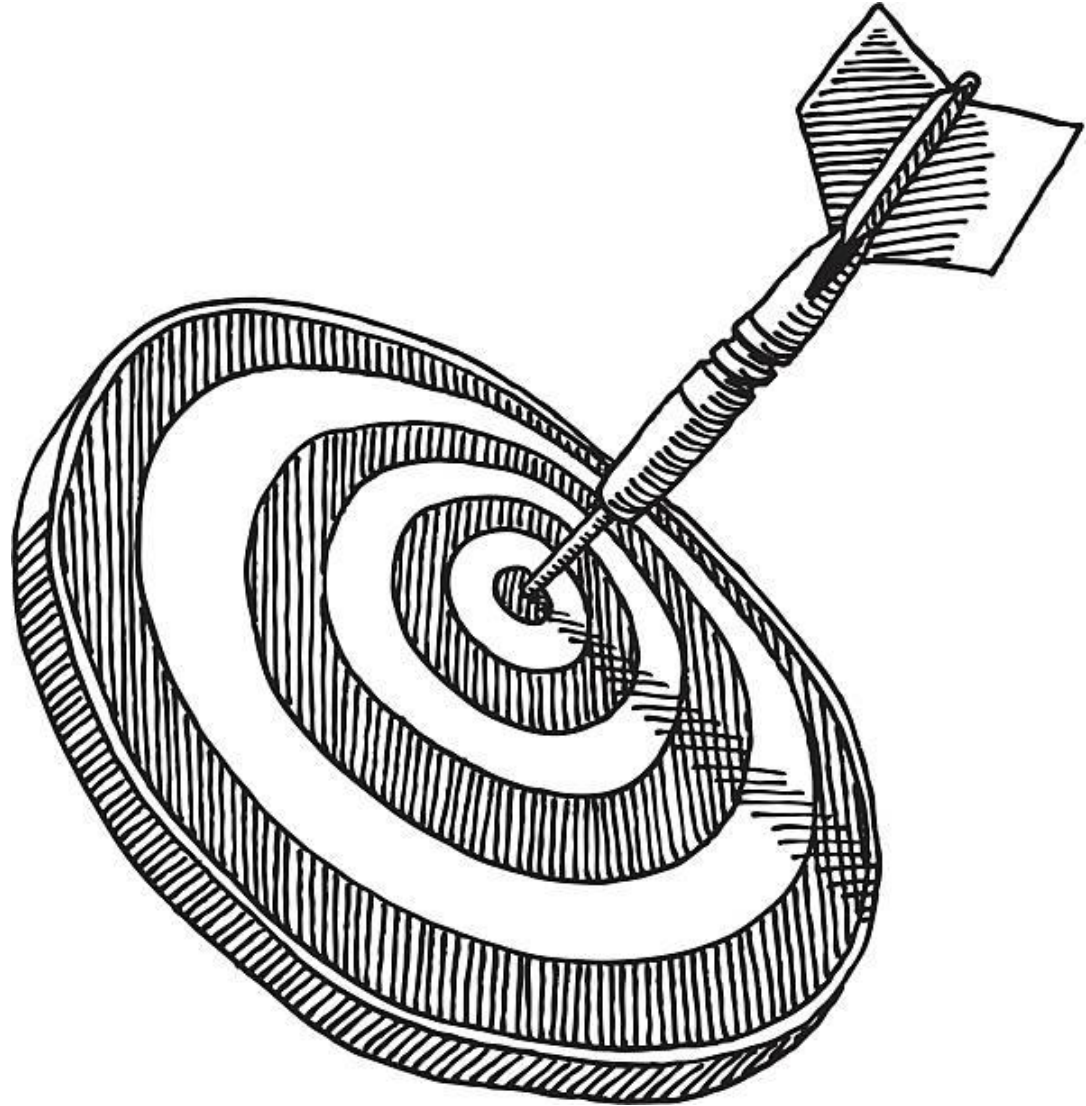


RAVINNOSTA ELINVOIMAA

KPL 5 / 18

Tavoitteet

- ★ Osaat selittää, miten ravitsemus vaikuttaa ihmiset fyysiseen-, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen.
- ★ Ymmärrät, miten näläntunne syntyy.
- ★ Tiedät, mihin ihminen tarvitsee energiaa.
- ★ Tärkeitä käsitteet: lepoaineenvaihdunta, ravintoaineet (energiaravintoaineet ja suojaravintoaineet).

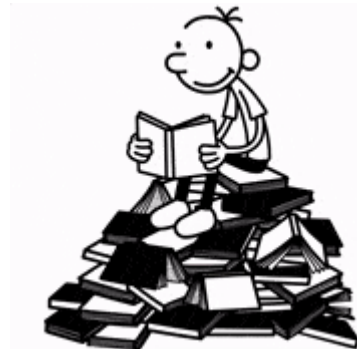


Herättely aiheeseen: parikeskustelu

- Mikä on lempiruokasi?
- Millä tavoin ruoka vaikuttaa mieleesi?



LUE KAPPALE 5



Nälän ja kylläisyyden tunteiden syntyminen



- Nälkä on tuttu tunne etenkin kasvuikäisille ja paljon liikkuville nuorille.
- Se on elimistön lähettämä viesti siitä, että keho kaipaa lisää energiaa. Nälän tunne voi olla myös opittua.
- Nälkä herättää ruokahalun, mutta siihen vaikuttaa myös monet muut tekijät:
 - Houkutteleva ruoantuoksu
 - Myönteiset ruokailukokemukset
 - Psykkinen ja fyysinen terveys
 - Jännitys, ihastuminen, flunssa, mahatauti jne. saattavat heikentää ruokahalua tilapäisesti
 - Pitkään jatkunut ruokahaluttomuus voi olla merkki sairaudesta.
- Ihmisen elimistö tarvitsee ravintoa 3–4 tunnin välein
- Jos ruokailuväli on pitkä → verensokeri laskee → väsymys ja ärtymys → napostelu

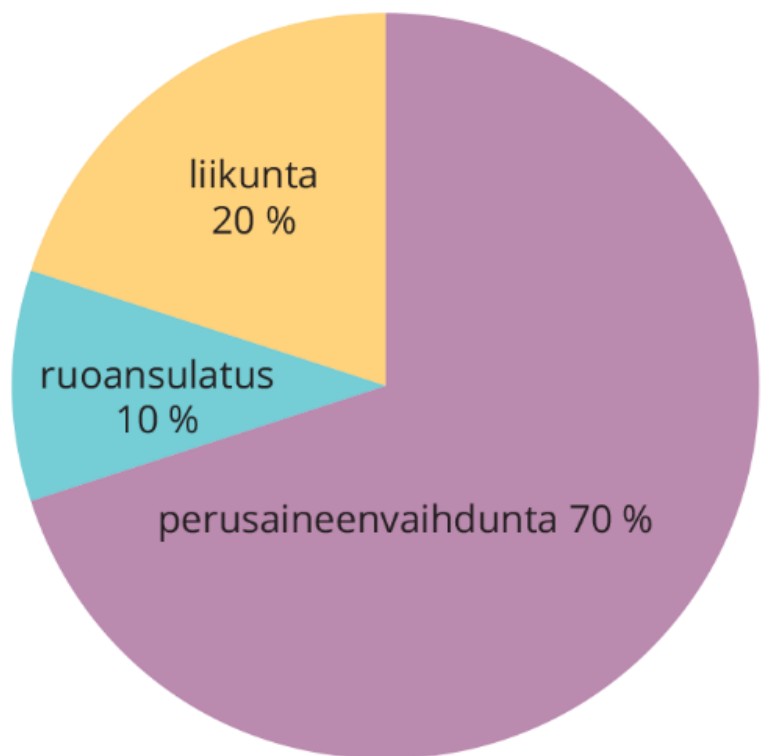
JANO



- Janon tunne aiheutuu veden puutteesta elimistössä.
- Ihminen tarvitsee ruoan lisäksi noin **1-1.5** litraa nestettä päivittäin.
- Loput tarvittavasta nesteestä tulee ruoan kautta. (hedelmät, vihannekset, keitot). Ihmisen kokonaistarve nesteelle päivän aikana on noin 2-3 litraa.
- Mitkä asiat lisäävät nesteen tarvetta?
 - *Liikunta (runsas hikoilu)*
 - *Suolainen ruoka*
 - *Lämpö (hikoilu, kuumat säät, sauna)*
 - *Sairaudet (kuume, oksentelu, ripuli)*
- Ihminen ei aina tunne janoa, vaikka kaipaisi vettä → Päänsärky, huimaus ja tajunnan hämärtyminen ovat merkkejä kehon nestevajauksesta
- Jatkuva jano voi olla merkki sairaudesta → esimerkiksi diabetes

Ruoka on fyysinen välttämättömyys

Ihmisen energiankulutus
vuorokaudessa



- Ihminen tarvitsee jatkuvasti energiaa ruumiinlämmön ja välttämättömien elintoimintojen ylläpitämiseen sekä aivojen toimintaan. Tätä energiaa kutsutaan: **lepoaineenvaihdunnaksi**
- Energiantarpeeseen vaikuttavat mm.
 - Sukupuoli
 - Miehillä suurempi energian kulutus
 - Ikä
 - Nuorilla suurempi energian kulutus
 - Paino (kehon pituus ja paino, lihasten määrä)
 - Suuremmilla suurempi energian kulutus
 - Liikunta ja raskas työ lisäävät energiantarvetta!
 - Mitä enemmän liikkuu, sitä enemmän tarvitsee energiaa
- 15-vuotiaiden energiantarve tytöillä n. 2300 kilokaloria ja pojilla n. 2700 kilokaloria → yksilöllistä.

Ruoan rakennusaineet

- Ruoan tarjoaman energian lisäksi ihminen tarvitsee päivittäin myös rakennusaineita uusien solujen ja elimistölle tarpeellisten aineiden valmistukseen. Etenkin nuoruudessa!
- Energiaa ja rakennusaineita saadaan ruoansisältämistä: **ravintoaineista**
 - *Hiilihydraatit*
 - *Proteiinit*
 - *Rasvat*
 - *Kivennäisaineet*
 - *Vitamiinit*
- Kaikkia ravintoaineita voidaan käyttää kehon rakennusaineina, mutta vai osasta saa energiaa. Seuraavalla sivulla kuva kertoo kaiken oleellisen.
- Ihminen tarvitsee päivittäin noin **50**:tä erilaista ravintoainetta. Toisia enemmän ja toisia vähemmän.



Ravintoaineet

Ravintoaineet voidaan jakaa energia- ja suojaravintoaineisiin.



Energiaravintoaineet

Antavat elimistölle energiaa ja toimivat kehon energianlähteenä.

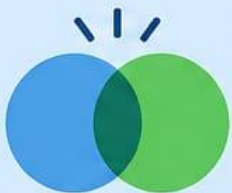
- **Hiilihydraatit**
- **Rasvat**
- **Proteiinit**



Suojaravintoaineet

Ovat välttämättömiä kehon terveelle toiminnalle. Ne tukevat esimerkiksi kasvua, kehitystä ja aineenvaihduntaa.

- **Vitamiinit**
- **Kivennäisaineet**
- **Proteiinit**



Proteiinit kuuluvat molempiin ryhmiin,
koska niitä tarvitaan sekä energianlähteenä että kehon rakentamiseen ja ylläpitämiseen.

Ruokatermejä

Ruoka-aine

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

Ravintoaine

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

Ruokavalio

Ruoat ja juomat, joita ihminen syö ja juo säännöllisesti.

Eri ruoka-aineet sisältävät erilaisia ravintoaineita eri suhteessa



Ruoka-aine		Ravintoaine
ruisleipä	→	hiilihydraatteja, kuituja, B-vitamiineja, rautaa
juusto	→	rasvaa, proteiineja, kalsiumia
tomaatti	→	kuituja, C- ja E-vitamiineja, rautaa

▲ Ihminen tarvitsee päivittäin noin 50:tä erilaista ravintoainetta, toisia enemmän ja toisia vähemmän. Terveystieteiden kannalta ei ole samantekevää, mitä ravintoaineita ateriat sisältävät ja missä suhteessa.

Ruoka ja psyykkinen terveys

TOTTA VAI TARUA?

1. Ruokailuun liittyy paljon erilaisia tunteita.
 - TOTTA
 - *Jo ensimmäisinä elinkuukausina vauva oppii liittämään rakkauden, turvallisuuden, läheisyyden ja mielihyvän tunteet ruokailuun.*
 - *Hyvä ruoka tuo hyvän mielen*
 - *Tutut maut tuovat mieleen muistoja*
2. Uuteen makuun tottuminen vaatii 1-2 toistoa.
 - TARUA
 - *Uuteen makuun tottuminen saattaa vaatia jopa 20 toistoa.*
 - *Makuaisti on oppiva aisti, älä luovuta kerrasta. Liika "nirsoilu" tekee ruokavaliosta suppean ja usein terveyden kannalta riittämättömän.*
3. On parempi, että syömistä ohjaa fyysisen nälän sijasta tunteet.
 - TARUA
 - *Tällöin puhutaan tunnesyömisestä, jota jokainen joskus harrastaa.*
 - *Terveyden ja painonhallinnan kannalta kuitenkin ongelmallista.*
 - *Nälkä lähtee syömällä, mutta yksinäisyyttä, surua tai ahdistusta se ei poista.*

Ruoka ja sosiaalinen terveys

TOTTA VAI TARUA?

1. Ruoka yhdistää ihmisiä
 - TOTTA
 - Hyvässä seurassa ruoka maistuu paremmalta kuin yksin.
 - Ruokailu perheen/kavereiden kanssa lujittaa sosiaalista terveyttä.
 - Yhteiset ateriat ovat tilaisuus jakaa päivän kuulumisia, viettää aikaa ja viihtyä.
2. Ruokatottumuksiin aikuisena vaikuttaa eniten lapsen/nuoren omat mieltymykset siitä, mitä he ovat päättäneet syödä.
 - TARUA
 - Eniten ruokatottumuksiin ja valintoihin myöhemmällä iällä vaikuttavat vanhemmat (kotona opitut ruokatottumukset)
 - Vanhemmat antavat mallin siitä, millaisia asioita syödään.
 - Nuorena kotoa omaksuttu terveellinen ja monipuolinen ruokavalio edistää terveyttä läpi elämän.
3. Ruokailuun liittyvistä tavoista, ruokavalioista ja ateria-ajoista muodostuu tietyille alueelle tai kansalle ominainen ruokakulttuuri.
 - TOTTA
 - Rannikko alueilla syödään perinteisesti runsaasti kalaa ja mereneläviä, lämpimissä maissa enemmän kasviksia ja hedelmiä.
 - Ympäristön lämpötila vaikuttaa ateria aikoihin → kuumissa maissa päivällinen syödään kun aurinko on laskenut ja ilma viilentynyt.
 - Ruokakulttuureja yhdistää tietty piirre: Yhdessä syöminen kuvastaa sitä, että välitämme toisistamme ja arvostamme tarjolla olevaa ruokaa.

Miksi ihminen syö? LÄKSY

- Jokainen kirjoittaa vihkoon mahdollisimman monta syytä siihen, miksi ihminen syö. Kirjoita vähintään kolme syytä jokaisen terveyden osa-alueen alle.

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