

Terveellinen ravitsemus

HEMMOTELLAAN KEHOAMME

Vinkkejä ja tietoa nuoren ravitsemuksesta

Pidetään hyvä huoli kehostamme ja syödään hyvin.

14 TH

OCTOBER 2023

PumpkinTube - Salohalli

Turku AMK

Vera Mäkelä
Sanni Vuori



TERVEELLINEN RAVITSEMUS

MITÄ?

Terveellinen ruoka sisältää runsaasti kasviksia ja marjoja, pehmeitä kasvirasvoja, hyviä hiilihydraatteja ja kuituja sekä proteiinia. Sokeria ja kovia rasvoja nautitaan vain vähän. Lisäksi tärkeää on syödä säännöllisesti, noin 3-4 tunnin välein.

MITEN?

Nauttimalla päivässä kuusi kourallista kasviksia ja hedelmiä, syömällä täysjyvävalmisteita kuten riisiä, leipää tai perunaa sekä käyttämällä kasvirasvaväkevettä ja rasvattomia maitotuotteita. Hyviä proteiinin lähteitä ovat esimerkiksi liha, kala, pavut, linssit ja muut kasvivalmisteet.

MIKSI?

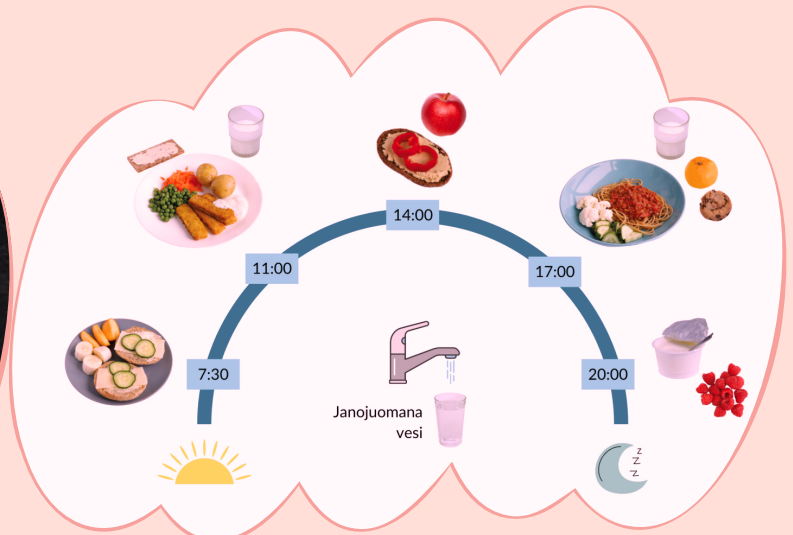
Terveellisestä ruoasta kehosi saa sille tärkeitä ravintoaineita ja vitamiineja. Terveellinen ruokavalio auttaa sinua jaksamaan, pitää aivot ja kehon hyvässä kunnossa sekä suojaa sinua erilaisilta sairauksilta.



LAUTASMALLI JA ATERIAKELLO



Kuva 1. Lautasmalli (VRN, 2014, 19)



Kuva 2. Ateriarytmikuva (Sydänliitto, 2023)

MIKSI ON TÄRKEÄÄ SYÖDÄ SÄÄNNÖLLISESTI?

1

Keho ja aivot saa
energiaa tasaisesti

2

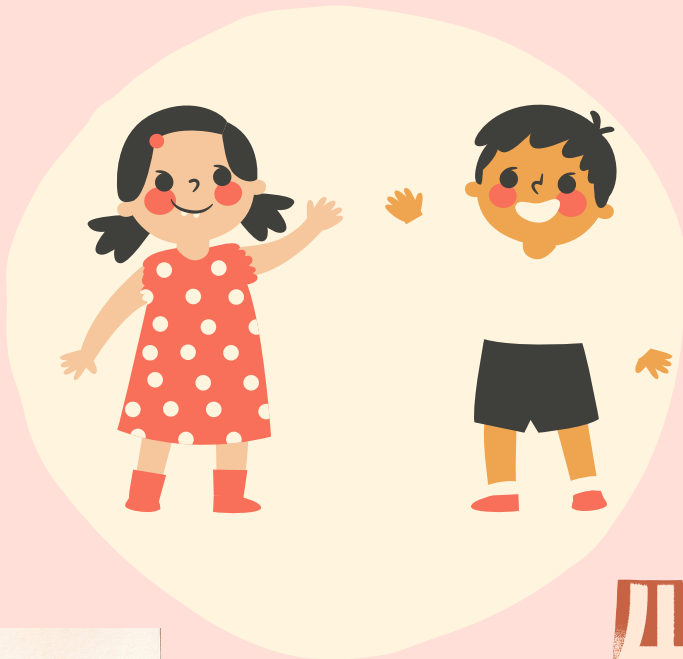
Verensokeri
pysyy tasaisena

3

Keskittymiskyky
paranee

7

Auttaa
painonhal-
linnassa



4

Nälkäkiukku pysyy
poissa

6

Mieli ja
keho pysyy
virkeänä

5

Ehkäisee napostelua
ja siten pitää
hampaat terveinä

**KOULUTERVEYSKYSELYN MUKAAN 4. JA
5. LUOKKALAISISTA
29,7% EI SYÖ AAMUPALAA JOKA AAMU.**

AAMUPALA

- Auttaa heräämään
- Antaa energiaa koulupäivään
- Lisää jaksamista ja auttaa oppimista
- Ateriarytmi pysyy säännöllisenä



Mikä avuksi, jos aamupala ei maistu?

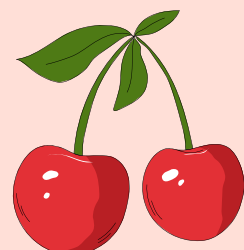
Herää hieman aikaisemmin, jotta aamupalalle jää aikaa. Tekemällä aamutoimet rauhassa kroppa herää uuteen päivään ja herättelee nälän tunnetta.

Kylmä ruoka saattaa maistua aamulla paremmin kuin lämmin.

Tee koulumatkalle mukaan aamupala esimerkiksi voileipä ja hedelmä tai smoothie.

Jos aamupalan syömättömyys on tapa, sitä saa muutettua syömällä aamupalan päivittäin. Uus tapa vakiintuu noin kolmen viikon jälkeen.

Kurkkaa seuraavalta sivulta reseptivinkkejä terveellisiin aamupaloihin!



Marjoista saa runsaasti vitamiineja sekä suoja-aineita sairauksia vastaan!



METSÄNAARTEET

MARJASMOOTHIE

Maustamaton jogurtti	2 dl
Maito	2 dl
Marjoja	2 dl
Kaurahiutaleita	1 dl

Kokoa ainekset tehosekoittimeen ja sekoita tasaiseksi. Lisää makeutta saa halutessaan lisäämällä joukkoon banaania!

KUIDUN KUNINGATAR

TUOREPUURO

Neste (maito, kaurajuoma)	1 dl
Maustamaton jogurtti tai maitorahka	1 dl
Kaura- tai muu puurohiutale	1 dl
Marjoja, pähkinöitä tai hedelmiä	1 dl

Sekoita kaikki ainekset keskenään ja anna tekeytyä jääkaapissa vähintään kolme tuntia.

Illalla valmistettu tuorepuuro pelastaa kiireiset aamut. Lisäksi sen sisältämä kuitu pitää nälän loitolla ja suoliston terveenä.



TERVEYSSHERKKU

BANAANILETUT

Kypsä banaani	1 kpl
Kananmuna	2 kpl
Kaurahiutaleita	1 rkl
Kanelia	1 tl
Rapsiöljyä paistamiseen	1 tl
Päälle marjoja tai hedelmiä	

Muussaa banaani haarukalla kulhossa. Lisää muut aineet ja sekoita. Kaada öljy pannulle ja paista letut.

