

RYHMÄTYÖ **Nimet:** _____

TEHTÄVÄN TAVOITE:

- perehtyä ravinnon ja ravintoaineiden merkitykseen ihon hyvinvoinnin näkökulmasta
- perehtyä ruokavalion arviointiin
- mitkä ovat ravintoaineiden keskeisimmät lähteet ja saantisuosituks
- oppia käyttämään finelin ruokapäiväkirjaa
- miten koostetaan monipuolinen ruokavalio
- energiatarpeen laskeminen
- erityisruokavalioiden merkitys-> riittävä ravintoaineiden saanti
- ravintoaineiden tarve ja merkitys eri ikäkausina

ARVIO RUOKAPÄIVÄKIRJOISTA:

- säännöllisyys
- ruokakolmion ja lautasmallin toteutuminen
- suolan määrä
- rasvojen laatu ja määrä
- hiilihydraattien määrä ja laatu
- proteiinin lähteet, määrä ja laatu

TEE TARVITTAVAT KORJAUKSET RUOKAPÄIVÄKIRJAAN JA LASKE FINELIN RUOKAPÄIVÄKIRJAN AVULLA PÄIVÄN RAVINTOAINEIDEN SAANTI ALKUPERÄISESTÄ JA KORJATUSTA VERSIOSTA.

(TÄYDENNÄ MYÖS RAVINTOAINE MIND MAP OHJAUKSELLISESTA NÄKÖKULMASTA)

ASIAKKAAT:

1. 25- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen 5. Harrastaa vapaa-ajalla paljon liikuntaa. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia.
2. 35- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen. Vapaa-ajalla fyysinen aktiivisuus kohtalainen. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia. Ihossa kauttaaltaan kuivia, hilseileviä kohtia.
3. 52- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla vähäinen. Vyötärölihavuus. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia.
4. 46- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla suuri. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia.
5. 72- vuotias diabetesta sairastava nainen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla vähäinen. Ihossa kuivuutta ja sääriissä rohtumia, pieniä haavoja.
6. 17- vuotias opiskelija. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla kohtalainen. Noudattaa lakto-ovovegaanin ruokavaliota. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia

Taustatiedot: 25- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen 5. Harrastaa vapaa-ajalla paljon liikuntaa. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia. Laske ravintoaineet alkuperäisestä ja parannetusta ruokapäiväkirjasta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>. Energiaa lasketaan laskurilla.

1

pvm	klo	ruoan laatu	ruoan määrä	muutos
13.2	7.00	2 kpl ruisleipäviipale kevyt levite 38% juustoviipale 30 % kahvi maidolla	keskikokoinen 12 g 15g iso annos	
	12.00	jauhelihakeitto vehnäpaahtoleipä tomaattiviipaleet kevyt levite 38% juusto 30 % piimä	3 dl 40g 2 kpl 6 g 10 g 2 dl	
	14.00	kahvi maidolla dallaspulla mandariini sokeroitu mehu	2 dl keskikokoinen 1 kpl 2 dl	
	17.00	mozzarella- tomaattipizza vesi kahvi TWIX suklaapatukka	keskikokoinen annos 2 dl 2 kpl	
	20.00	vehnäleipä juustoviipale 30 % kevytlevite 38% marjarahka vesi	2 viipaletta 15 g 12 g 2 dl 2 dl	

RAVINTOAINE	ENNEN	JÄLKEEN	SUOSITUS
ENERGIA (kcal)			
PROTEIINI			
RASVAT YHTEENSÄ			
HYVÄT RASVAT			
VÄLT. RASVAHAPOT			
HUONOT RASVAT			
KUITU			
B 12			
D-VITAMIINI			
A-VITAMIINI			
C-VITAMIINI			
FOLAATTI			
KALSIUM			
RAUTA			
MAGNESIUM			
SUOLA			
SINKKI			
SELEENI			

PROTEIININ TARVE:
aikuiset: 0,8g-1.4g/kg

RASVAN TARVE:
1-2 g/ kg

HYVÄT RASVAT:
monitydyttymättömät +
yksittäistydyttymättömiä

HUONOT RASVAT:
tydyttyneet rasvahapot
+ trans rasvahapot

Taustatiedot: 35- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen. Vapaa-ajalla fyysinen aktiivisuus kohtalainen. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia. Laske ravintoaineet alkuperäisestä ja parannetusta ruokapäiväkirjasta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>. Energian tarve lasketaan laskurilla.

2

pvm	klo	ruoan laatu	ruoan määrä	muutos
13.2	7.00	2 kpl ruisleipäviipale kevyt levite 38% juustoviipale 30 % kahvi maidolla	keskikokoinen 12 g 15g iso annos	
	12.00	jauhelihakeitto vehnäpaahtoleipä tomaattiviipaleet kevyt levite 38% juusto 30 % piimä	3 dl 40g 2 kpl 6 g 10 g 2 dl	
	14.00	kahvi maidolla dallaspulla mandariini sokeroitu mehu	2 dl keskikokoinen 1 kpl 2 dl	
	17.00	mozzarella- tomaattipizza vesi kahvi TWIX suklaapatukka	keskikokoinen annos 2 dl 2 kpl	
	20.00	vehnäleipä juustoviipale 30 % kevytlevite 38% marjarahka vesi	2 viipalletta 15 g 12 g 2 dl 2 dl	

RAVINTOAINE	ENNEN	JÄLKEEN	SUOSITUS
ENERGIA (kcal)			
PROTEIINI			
RASVAT YHTEENSÄ			
HYVÄT RASVAT			
VÄLT. RASVAHAPOT			
HUONOT RASVAT			
KUITU			
B 12			
D-VITAMIINI			
A-VITAMIINI			
C-VITAMIINI			
FOLAATTI			
KALSIUM			
RAUTA			
MAGNESIUM			
SUOLA			
SINKKI			
SELEENI			

PROTEIININ TARVE:

0,8g-1.4g/kg

RASVAN TARVE:

1-2 g/ kg

HYVÄT RASVAT:monitydyttymättömät +
yksittäistydyttymättömä**HUONOT RASVAT:**tyydyttyneet rasvahapot
+ trans rasvahapot

Taustatiedot: 52- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla vähäinen. Vyötärölihavuus. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia. Laske ravintoaineet alkuperäisestä ja parannetusta ruokapäiväkirjasta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>. Energian tarve lasketaan laskurilla.

3

pvm	klo	ruoan laatu	ruoan määrä	muutos
13.2	7.00	2 kpl ruisleipäviipale kevyt levite 38% juustoviipale 30 % kahvi maidolla	keskikokoinen 12 g 15g iso annos	
	12.00	jauheliuhakeitto vehnäpaahtoleipä tomaattiviipaleet kevyt levite 38% juusto 30 % piimä	3 dl 40g 2 kpl 6 g 10 g 2 dl	
	14.00	kahvi maidolla dallaspulla mandariini sokeroitu mehu	2 dl keskikokoinen 1 kpl 2 dl	
	17.00	mozzarella- tomaattipizza vesi kahvi TWIX suklaapatukka	keskikokoinen annos 2 dl 2 kpl	
	20.00	vehnäleipä juustoviipale 30 % kevytlevite 38% marjarahka vesi	2 viipalletta 15 g 12 g 2 dl 2 dl	

RAVINTOAINE	ENNEN	JÄLKEEN	SUOSITUS	
ENERGIA (kcal)				PROTEIININ TARVE: 0,8g-1.4g/kg
PROTEIINI				
RASVAT YHTEENSÄ				
HYVÄT RASVAT				RASVAN TARVE: 1-2 g/ kg
VÄLT. RASVAHAPOT				
HUONOT RASVAT				
KUITU				HYVÄT RASVAT: monitydyttymättömät + yksittäistydyttymättömiä
B 12				
D-VITAMIINI				
A-VITAMIINI				HUONOT RASVAT: tydyttyneet rasvahapot + trans rasvahapot
C-VITAMIINI				
FOLAATTI				
KALSIUM				
RAUTA				
MAGNESIUM				
SUOLA				
SINKKI				
SELEENI				

Taustatiedot: 46- vuotias kevyttä työtä tekevä nainen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla suuri. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia. Laske ravintoaineet alkuperäisestä ja parannetusta ruokapäiväkirjasta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>. Energian tarve lasketaan laskurilla.

4

pvm	klo	ruoan laatu	ruoan määrä	muutos
13.2	7.00	2 kpl ruisleipäviipale kevyt levite 38% juustoviipale 30 % kahvi maidolla	keskikokoinen 12 g 15g iso annos	
	12.00	jauhelihakeitto vehnäpaahtoleipä tomaattiviipaleet kevyt levite 38% juusto 30 % piimä	3 dl 40g 2 kpl 6 g 10 g 2 dl	
	14.00	kahvi maidolla dallaspulla mandariini sokeroitu mehu	2 dl keskikokoinen 1 kpl 2 dl	
	17.00	mozzarella- tomaattipizza vesi kahvi TWIX suklaapatukka	keskikokoinen annos 2 dl 2 kpl	
	20.00	vehnäleipä juustoviipale 30 % kevytlevite 38% marjarahka vesi	2 viipalletta 15 g 12 g 2 dl 2 dl	

RAVINTOAINE	ENNEN	JÄLKEEN	SUOSITUS
ENERGIA (kcal)			
PROTEIINI			
RASVAT YHTEENSÄ			
HYVÄT RASVAT			
VÄLT. RASVAHAPOT			
HUONOT RASVAT			
KUITU			
B 12			
D-VITAMIINI			
A-VITAMIINI			
C-VITAMIINI			
FOLAATTI			
KALSIUM			
RAUTA			
MAGNESIUM			
SUOLA			
SINKKI			
SELEENI			

PROTEIININ TARVE:
0,8g-1.4g/kg

RASVAN TARVE:
1-2 g/ kg

HYVÄT RASVAT:
monitydyttymättömät +
yksittäistyydyttymättömät

HUONOT RASVAT:
tyydyttyneet rasvahapot +
trans rasvahapot

Taustatiedot: 72- vuotias diabetesta sairastava nainen. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla vähäinen. Ihossa kuivuutta ja säärissä rohtumia pieniä haavoja. Laske ravintoaineet alkuperäisestä ja parannetusta ruokapäiväkirjasta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>. Energian tarve lasketaan laskurilla.

5

pvm	klo	ruoan laatu	ruoan määrä	muutos
13.2	7.00	2 kpl ruisleipäviipale kevyt levite 38% juustoviipale 30 % kahvi maidolla	keskikokoinen 12 g 15g iso annos	
	12.00	jauhelihakeitto vehnäpaahtoleipä tomaattiviipaleet kevyt levite 38% juusto 30 % piimä	3 dl 40g 2 kpl 6 g 10 g 2 dl	
	14.00	kahvi maidolla dallaspulla mandariini sokeroitu mehu	2 dl keskikokoinen 1 kpl 2 dl	
	17.00	mozzarella- tomaattipizza vesi kahvi TWIX suklaapatukka	keskikokoinen annos 2 dl 2 kpl	
	20.00	vehnäleipä juustoviipale 30 % kevytlevite 38% marjarahka vesi	2 viipalletta 15 g 12 g 2 dl 2 dl	

RAVINTOAINE	ENNEN	JÄLKEEN	SUOSITUS	
ENERGIA (kcal)				PROTEIININ TARVE: 0,8g-1.4g/kg
PROTEIINI				
RASVAT YHTEENSÄ				
HYVÄT RASVAT				RASVAN TARVE: 1-2 g/ kg
VÄLT. RASVAHAPOT				
HUONOT RASVAT				
KUITU				HYVÄT RASVAT: monitydyttymättömät + yksittäistydyttymättömät
B 12				
D-VITAMIINI				
A-VITAMIINI				HUONOT RASVAT: tyydyttyneet rasvahapot + trans rasvahapot
C-VITAMIINI				
FOLAATTI				
KALSIUM				
RAUTA				
MAGNESIUM				
SUOLA				
SINKKI				
SELEENI				

Taustatiedot: 17- vuotias opiskelija. Fyysinen aktiivisuus vapaa-ajalla kohtalainen. Noudattaa lakto-ovovegaanin ruokavaliota. Ihossa kuivuutta ja epäpuhtauksia. Laske ravintoaineet alkuperäisestä ja parannetusta ruokapäiväkirjasta: <https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>.
Energian tarve lasketaan laskurilla.

6

pvm	klo	ruoan laatu	ruoan määrä	muutos
13.2	7.00	2 kpl ruisleipäviipale kevyt levite 38% juustoviipale 30 % kahvi maidolla	keskikokoinen 12 g 15g iso annos	
	12.00	jauhelihakeitto vehnäpaahtoleipä tomaattiviipaleet kevyt levite 38% juusto 30 % piimä	3 dl 40g 2 kpl 6 g 10 g 2 dl	
	14.00	kahvi maidolla dallaspulla mandariini sokeroitu mehu	2 dl keskikokoinen 1 kpl 2 dl	
	17.00	mozzarella- tomaattipizza vesi kahvi TWIX suklaapatukka	keskikokoinen annos 2 dl 2 kpl	
	20.00	vehnäleipä juustoviipale 30 % kevytlevite 38% marjarahka vesi	2 viipalletta 15 g 12 g 2 dl 2 dl	

RAVINTOAINE	ENNEN	JÄLKEEN	SUOSITUS
ENERGIA (kcal)			
PROTEIINI			
RASVAT YHTEENSÄ			
HYVÄT RASVAT			
VÄLT. RASVAHAPOT			
HUONOT RASVAT			
KUITU			
B 12			
D-VITAMIINI			
A-VITAMIINI			
C-VITAMIINI			
FOLAATTI			
KALSIUM			
RAUTA			
MAGNESIUM			
SUOLA			
SINKKI			
SELEENI			

PROTEIININ TARVE:
aikuiset: 0,8g-1.4g/kg

RASVAN TARVE:
1-2 g/ kg

HYVÄT RASVAT:
monitydyttymättömät +
yksittäistydyttymättömä

HUONOT RASVAT:
tydyttyneet rasvahapot
+ trans rasvahapot

MIHIN ERI RAVINTOAINEIDEN SAANTIIN TULEE KIINNITTÄÄ HUOMIOTA SEURAAVISSA RUOKAVALIOISSA

KELIAKIA	GLUTEENIYLIHERKKYYS
VILJA-ALLERGIA (VEHNÄ, RUIS, OHRA)	MAITOALLERGIA
VEGAANI	

