

Perustietoa ravitsemuksesta

Huoltoliitto ry
Elmeri-projekti
Sami Hämäläinen



Nuorten ylipainoon vaikuttavat tekijät

- Ruokailun välipalaistuminen
- Makeisten ja limsojen lisääntynyt käyttö – pakkauskoot suurentuneet reilusti viime vuosina
- Vapaa-ajan aktiivisuuden vähentyminen – liikunnan merkitystä painonhallinnassa on vähätelty
- Ruuan ja juoman psykososiaalinen merkitys – syödään / herkutellaan huvikseen tai haetaan sieltä puuttuvaa mielihyvää

Tähän on tultu

	1985	2005
Makeisten syönti	n. 5 kg / hlö /v	lähes 15kg / hlö / vuosi
Limsan juonti	n. 45 l	yli 75 l
Vapaa-aika	Ulkoilu, pelit	tietokone, DVD
2000 M juoksu	9,40 min	11,20 min

Ruokaympyrä on hyvä ohjenuora – syö eniten kahdesta alimmasta kerroksesta, mutta jokaisesta joka päivä jotakin

<http://www.leipatiedotus.fi/files/1142-juliste-ruokapyramidi.jpg>



Lautasmalli auttaa kokoamaan lautasen oikein

Lähde: Leipätiedotus

<http://www.leipatiedotus.fi/files/1141-juliste-lautasmalli.jpg>



500 g kasviksia = 6 annosta, eli
pieni määrä joka aterialla

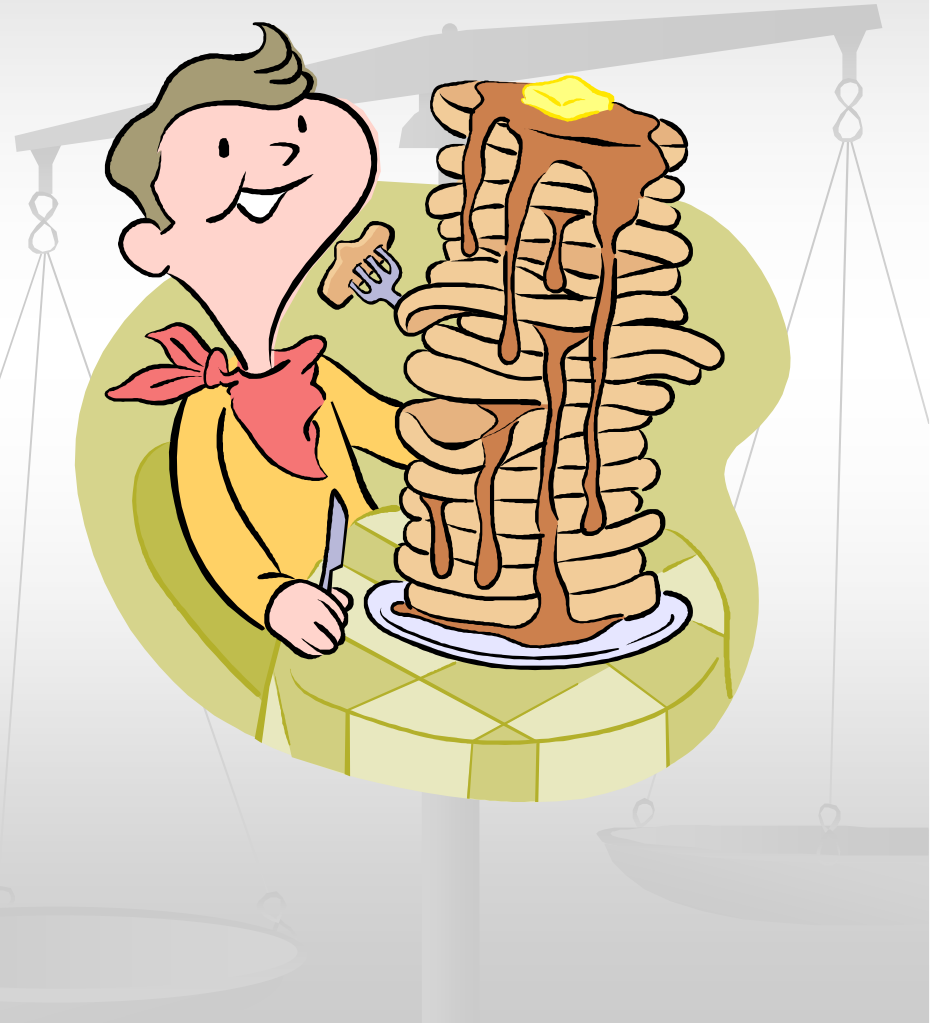
[http://www.kotimaisetkasvikset.fi/finfood/kasvikset.nsf/53d231ddac0fac3bc2256e120038a247/e638fc9a1cc5b2b6c2256f780025fabf/\\$FILE/6-annosta.jpg](http://www.kotimaisetkasvikset.fi/finfood/kasvikset.nsf/53d231ddac0fac3bc2256e120038a247/e638fc9a1cc5b2b6c2256f780025fabf/$FILE/6-annosta.jpg)

Lähde: Kotimaiset kasvikset ry



Terveellinen elämä ei ole kidutusta

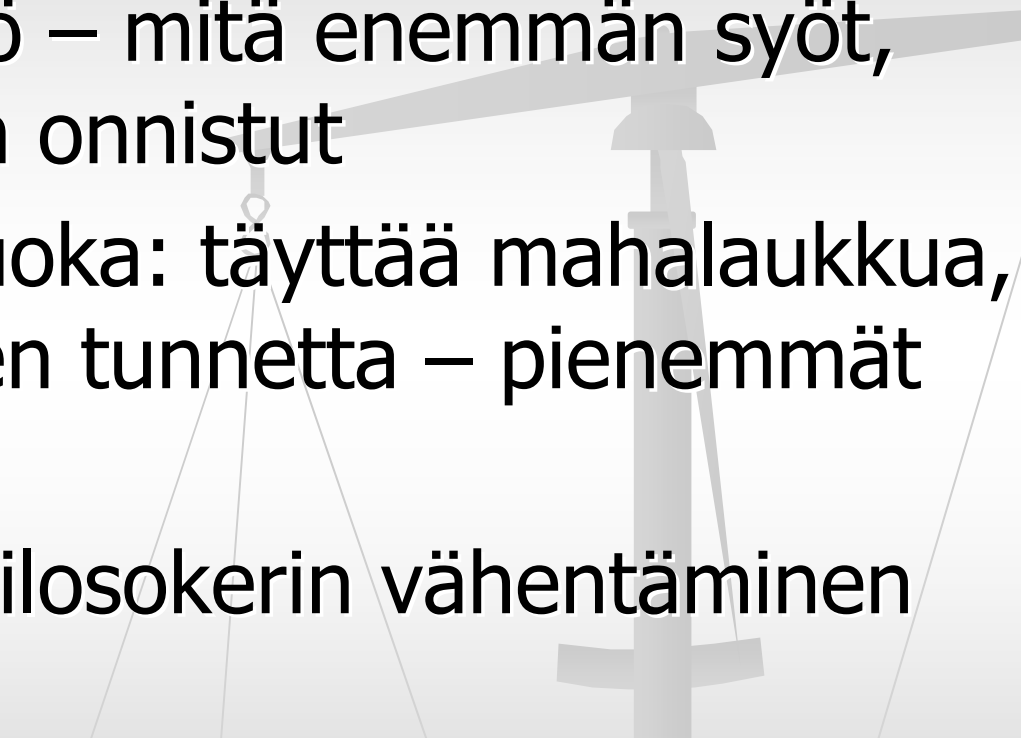
- Liikunnan kirjo on valtava, jokaiselle löytyy oma miellyttävä tapa liikkua
- Terveellinen ruokavalio ei tarkoita pelkkää salaatin syöntiä, kyllä herkutellakin saa
- Pienellä muutoksella arkitavoissa on iso vaikutus, koska se kertaantuu joka päivä!



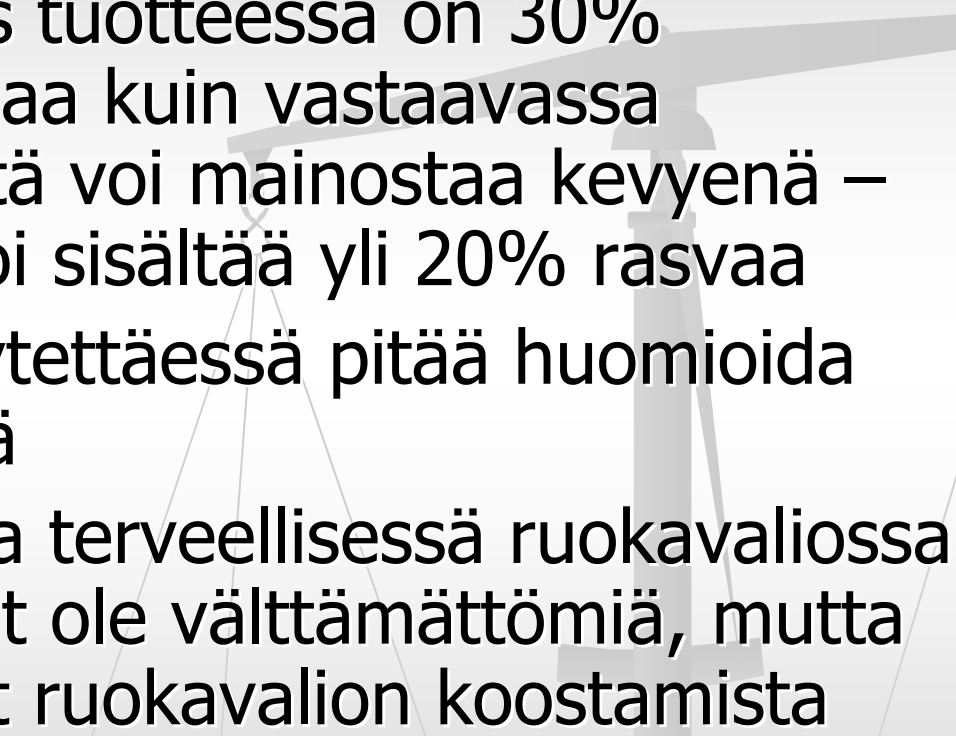
Pienillä muutoksilla voi olla iso vaikutus

vanha tapa	uusi tapa	muutos vuodessa
kevytmaitoa 3 las	rasvatonta maitoa 3 las	- 4 kg
voita 30 g	kevytlevitettä 30g	- 5,5 kg
kermajuustoa 5 viip	kevyt juustoa (15%) rasvaa 5 viip	- 3 kg
metvurstia 30g	kalkkunaleikettä 30g	-5,5 kg
ranskalaiset perunat grillillä 180 g	keitetyt perunat 3 kpl	-17 kg
limonadia 1 plo (0,3 l)	vettä	-7 kg
viineri	pulla	-13 kg
suklaapatukka 25 g (esim. Suffeli)	omena	-4 kg

Painonlaskuun eniten vaikuttavat tekijät

- Kasvisten käyttö – mitä enemmän syöt, sitä varmemmin onnistut
 - Kuitupitoinen ruoka: täyttää mahalaukkua, lisää kylläisyyden tunnetta – pienemmät annokset
 - Piilorasvan ja piilosokerin vähentäminen
 - **LIIKUNTA!!!**
- 

Kevyttuotteet eivät yksin ratkaise

- Elintarvikelaki: Jos tuotteessa on 30% vähemmän energiaa kuin vastaavassa alkuperäisessä, sitä voi mainostaa kevyenä – kevytmetwursti voi sisältää yli 20% rasvaa
 - Kevyttuotteita käytettäessä pitää huomioida myös käyttömäärä
 - Oikein koostetussa terveellisessä ruokavaliossa kevyttuotteet eivät ole välttämättömiä, mutta joskus helpottavat ruokavalion koostamista
- 

Mitä jää- ja ruokakaapin pitäisi sisältää?

■ Huolehdi ,että kotoa löytyy...

- Tuoreita vihanneksia(kurkku, tomaatti, paprika, lehtisalaatti, ym, ym.)
- Marjoja, hedelmiä
- Ruisleipää tai muuta kuitupitoista leipää (kuitua yli 6g/100g)
- Kasvimargariinia, esim. Flora tai Keiju
- Kokolihaleikkelettä
- Puurohiutaleita tai kuitupitoista mysliä
- Jotain terveellistä ruokaa valmiina, esim. laatikkoruokaa, lihapullia, pinaattilettuja, tms.
- säilykehedelmiä ,esim. ananasta, persikkaa, ym.

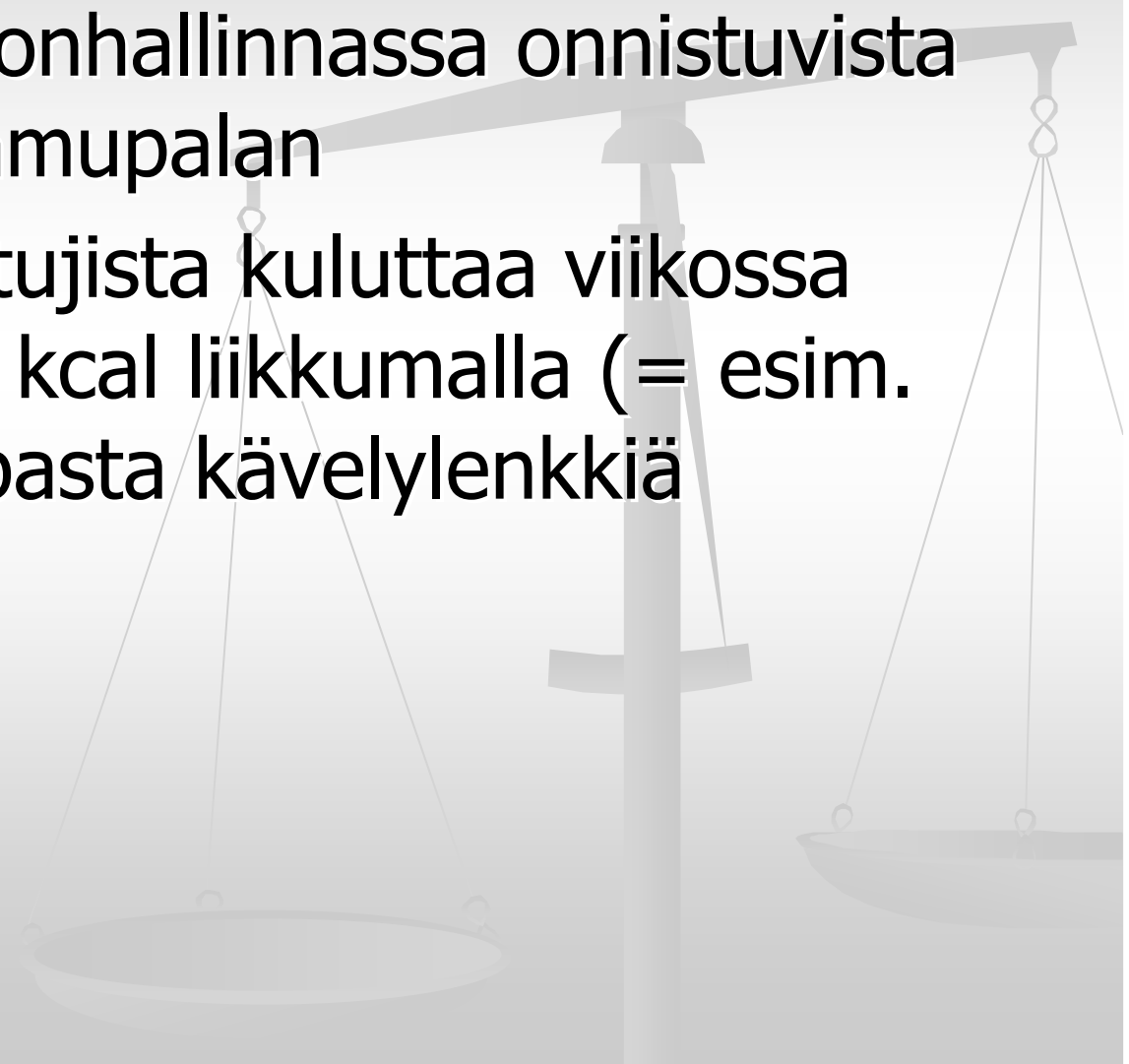
Ohjeita ruokaostoksille

- Valitse lihavalmisteita, joissa on rasvaa alle 10%, huomioi tämä myös jauhelihassa
- Osta välillä myös kalaa
- Katso broilerituotteista marinadien rasva- ja suolamääriä
- Kerman sijasta hyviä vaihtoehtoja ovat kevyet kasvirasvasekoitteet, esim. Flora Ruoka, Becel, Keiju, ym.
- Täydennä kasvisvarastoa erityisesti talvella erilaisilla pakastekasviksilla ja wok-vihanneksilla
- Jogurttia ostaessa vertaile rasvan lisäksi sokerimääriä – sokerilla makeutettu jogurtti saattaa sisältää 8 sokeripalaa / 2 dl
- Vertaile eri valmistajien tuotteita: mitä vähemmän energiaa, sen parempi painonhallinnan kannalta
- Viljavalmisteissa, esim. leivissä, valitse sellaisia, joissa on mahdollisimman paljon kuitua

Onnistujan muotokuva

- Suurin osa painonhallinnassa onnistuvista ihmisistä syö aamupalan
- Yli puolet onnistujista kuluttaa viikossa vähintään 1000 kcal liikkumalla (= esim. 3-4 45 min. reipasta kävelylenkkiä viikossa)

Lähde: Hyvä terveys 2007



Light-limsat ja energiajuomat eivät lihota – käytä silti harkiten

- Erilaiset Light-juomat ovat nuorten keskuudessa erittäin suosittuja
- Juomat eivät sis. energiaa, mutta totuttavat makumieltymykset, niin että kaiken pitää olla todella makeaa
- Kohtuukäytössä Light-juomat ovat harmittomia, ja helpottavat painonhallintaa
- Cola- ja energiajuomien suuri käyttömäärä huonontaa keskittymiskykyä ja häiritsee yöunta, joka taas näkyy päiväväsyyksenä
- Vesi on paras janojuoma ja sen käyttöä kannattaa opetella niin lasten kuin aikuisten!