

On-Call

Terveysosaaminen

Ravitsemus: Ruoka-aineet

Ruoka-aineet	Mitä sisältää:	Tärkeää:	Kuinka paljon:
Viljatuotteet: kaikki tärkkelyspitoinen ruoka	• Kaikki leipä, esim. valkoinen, täysjyvä, vehnä • Perunat • Riisi, pasta, nuudelit, couscous • Murot, puurot • Muu vilja kuten ohra, tattari ,hirssi	• Energiaa • B vitamiineja • Kuitua • Hieman kalsiumia • Joihinkin aamiaismuroihin on lisätty rautaa	• Syö paljon: tämän ryhmän ruoka-aineiden tulisi muodostaa suurin osa kaikista aterioista • Jokaisella aterialla tulisi nauttia näitä ruoka-aineita • Tästä ryhmästä syötyjen ruokien annosmäärä vaihtelee esimerkiksi iän, fyysisen aktiivisuuden ja ruokahalun mukaan: teini-ikäisten ja hyvin fyysiseen työhön osallistuvien tulisi syödä enemmän kuin vähemmän aktiivisten ihmisten. • Tämän ryhmän ruokia ovat myös terveelliset välipalat kuten esimerkiksi: paahtoleipä, murot

Ruoka-aineet	Mitä sisältää:	Tärkeää:	Kuinka paljon:
Kasvikset eli hedelmät, vihannekset ja marjat	Kaikki hedelmät ja vihannekset: tuoreet, pakastetut, purkitetut, kuivatetut, mehut ja smoothiet. - Tähän ryhmään ei lasketa perunoita - Palkokasvit kuten pavut voidaan laskea tähän ryhmään, ellei niitä syödä lihan korvikkeina. Tuotteet kuten ketsuppi, hedelmäjugurit ja hillot eivät myöskään tähän ryhmään, sillä ne sisältävät hyvin vähän kasviksia.	- Vitamiinit esim. C-vitamiini, karoteeni (A-vitamiinin esiaste) ja muut antioksidantit, folaatit - Kivennäisaineet esim. kalium - Kuitu - erityisesti liukoinen kuitu	- Syö vähintään viisi annosta päivässä - Tämä tavoite voidaan saavuttaa esimerkiksi lisäämällä ylimääräisiä kasviksia ruoan sekaan ja hedelmiä tai marjoja murojen sekaan Yksi annos on: 1 ison hedelmän viipale esim. meloni tai ananas 1 keskikokoinen hedelmä esim, päärynä, banaani tai omena 2 pientä hedelmää esim. kiwi, mandariini tai luumu 3 reilua teelusikallista hedelmäsalaattia tai säilöttyjä hedelmiä 1 kupillinen pieniä hedelmiä esim viinirypäleitä tai marjoja 1 lasillinen hedelmämehua (150ml) 1 reilu teelusikallinen kuivattuja hedelmiä Kuivatuissa hedelmissä on paljon sokeria ja niitä tulisi syödä ruoka-aikaan. 3 reilua ruokalusikallista vihanneksia 1 jälkiruokakulhollinen salaattia

Ruoka-aineet	Mitä sisältää:	Tärkeää:	Kuinka paljon:
Maitotuotteet	- Maito - Juusto - Jogurtti - Tuorejuustot - Piimä Tähän ryhmään ei lasketa voita, kananmunia tai kermää	- Kalsium - Proteiini - Riboflaviini A ja D (ei vähärasvaiset tuotteet)	- Syö päivittäin. Lasi maitoa, jogurttipurkki, kulho maitovanukasta, pala juustoa. - Syö näitä ruoka-aineita oikeassa suhteessa eatwell guiden tai lautasmallin/ ruokaympyrän ohjeiden mukaisesti.

Ruoka-aineet	Mitä sisältää:	Tärkeää:	Kuinka paljon:
Liha, kala, munat, pavut ja muut kuin maidon proteiinin lähteet	• Liha • Siipikarja • Kala • Kananmunat • Palkokasvit, esim. herneet, pavut, linssit, • Pähkinät • Soija/tofu • Quorn Naudanliha, sianliha, lammas ja niistä valmistetut tuotteet Siipikarja: kana, ankka ja kalkkuna Kala: tuore, pakastettu ja säilötty kala (esim sardiinit ja tonnikala) ja kalatuotteet	• Proteiinit • R • B vitamiinit, erityisesti B12-vitamiini • Sinkki, magnesium • Omega 3 rasvahappo	• Syö päivittäin • Syö näitä ruoka-aineita oikeassa suhteessa eatwell guiden tai lautasmallin/ ruokaympyrän ohjeiden mukaisesti.

Ruoka-aineet	Mitä sisältää:	Tärkeää:	Kuinka paljon:
Rasvaiset ja/tai sokeripitoiset ruoat ja juomat	- Ruokaöljy, voi, margariini, vähärasvaiset levitteet - Majoneesi, salaattinkastikkeet - Kermaiset kastikkeet, rasvaiset kastikkeet - Kerma - Suklaa, makeiset, - Sipsit - Keksit, kakut, leivonnaiset - Vanukkaat, hyytelöt, jäätelöt - Sokeri, hillo, hunaja - Sokeripitoiset juomat	- Energiaa (kalorit) - A, D ja E -vitamiinit - Välttämättömät rasvahapot	- Ainoastaan pieniä määriä rasvoja ja/tai sokeria sisältäviä ruokia ja juomia - Vaikka rasvaisista ruoista saadaan paljon energiaa ja joitakin tärkeitä vitamiineja, niissä on myös runsaasti kaloreita ja voivat osaltaan lisätä painonnousua ja sydänsairauksia. - Kaikkia rasvoja, öljyjä ja levitteitä on käytettävä säästeliäästi. - Suklaata, sipsejä, kakkuja, rasvaisia kastikkeita tulisi käyttää vain pieniä määriä. - Sokeripitoiset ruoat ja juomat voivat aiheuttaa hammasongelmia, erityisesti jos niitä nautitaan aterioiden välissä. Nauti vain ruoka-aikoina. - Vältä käyttämästä rasvaa ruoanlaitossa

Uuden Eatwell Guide –oppaan tärkeimmät suositukset

- ▶ Syö ainakin 5 annosta erilaisia hedelmiä ja vihanneksia päivittäin.
- ▶ Aterioiden tulisi pohjautua perunoihin, leipään, riisiin, pastaan tai muihin tärkkelyspitoisiin hiilihydraatteihin; valitse kokojyvätuotteita mahdollisuuksien mukaan.
- ▶ Maitotuotteet tai niiden vaihtoehdot (kuten soijamaito); valitse vähärasvaisia tai vähäsokerisia tuotteita.
- ▶ Syö palkokasveja, kalaa, kananmunia, lihaa ja muita proteiineja (sisältäen 2 annosta kalaa viikottain, joista yhden kala-annoksen tulisi olla öljyinen)
- ▶ Valitse tyydyttymättömiä öljyjä ja levitteitä ja syö niitä vain pieninä määrinä.
- ▶ Juo 6-8 lasillista nestettä päivässä
- ▶ Jos käytät ruokia ja juomia, joissa on paljon rasvaa, suolaa tai sokeria, käytä niitä harvoin ja pieninä määrinä.



This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein