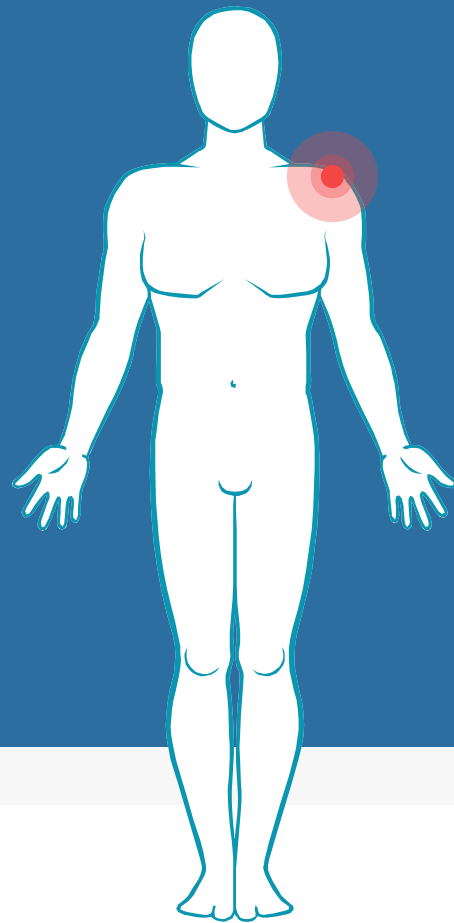


ON-CALL

Digitaalinen työkalupakki

Ruokapyramidi



Ruokapyramidi

Se koostuu **6 ryhmästä:**

- Viljatuotteet
- Hedelmät ja vihannekset
- Maitotuotteet
- Liha, kalat, kanamunat
- Rasvat, öljy
- Sokeri ja suola

Viljatuotteet

- Hiilihydraattipitoiset tuotteet kuten riisi, pasta, viljatuotteet jne
- Runsaasti hiilihydraatteja
- Asiantuntijat suosittelevat syömään 6 - 11 annosta hiilihydraatteja päivittäin.



Hedelmät ja vihannekset

- Tuotteet kuten omena, appelsiini, banaani, kaali, salaatti, kurkku, tomaatti jne
- Kuitujen, vitamiinien ja kivennäisaineiden lähteitä
- Suositeltu päiväännos: 2 hedelmää ja 3 vihannesta



Maitotuotteet

- Juusto, maito, jogurtti, voi jne
- Vitamiinien, fosforin ja kalsiumin lähteitä luuston kasvua ja vahvistamista varten
- Suositeltava päiväannos 2 -4 annosta.



Liha, kala, & munat

- Kana, kananmunat, naudan- ja sianliha, kalat jne
- Näistä ruoista saadaan aminohappoja, jotka muodostavat proteiineja
- Suositeltavaa syödä 2 annosta päivässä



Rasvat ja öljyt sekä sokeri ja suola

- Mm. auringonkukka-, rypsi- ja oliiviöljyt, suklaa, kakut, makeiset, keksit ja pikaruoka.
- Rasvat on tärkeä osa terveellistä ruokavaliota, mutta liasta rasvasta on haittaa terveydelle
- Nämä ovat epäterveellistä ruokaa, koska niissä on paljon rasvoja ja sokeria
- Näitä on suositeltavaa syödä vain kohtuudella



Ruokapyramidi eri ikäkausina

- Lasten ruokapyramidi (Irlanti) koostuu kuudesta raidasta:
 - Oranssi: Vilja
 - Vihreä: Kasvikset
 - Punainen: Hedelmät
 - Sininen: Maitotuotteet
 - Violetti: Proteiinit
 - Keltainen: Rasvat ja öljyt
- Värillisen raidan leveys antaa lapsille visuaalisen käsityksen siitä, kuinka paljon yhdestä ryhmästä, kuten viljatuotteista, on syötävä suhteessa toiseen ruokaryhmään kuten rasvoihin ja öljyihin.

Ikääntyvien ruokapyramidi

- Ikääntyvien ruokapyramidi näyttää yli 70-vuotiaiden erilaiset ruokavalio- ja ravintotarpeet.
- Tässä ruokapyramidissa suositellaan pienempiä hedelmä-, vihannes-, liha-, leipä-, pasta- ja siemenannoksia kuin tavallisessa ruokapyramidissa.
- Sen sijaan kananmunan ja maitotuotteiden määrä on sama kuin tavallisessa ruokapyramidissa.
- Tämän lisäksi suositellaan nautittavaksi 8 lasillista vettä päivittäin.

Aasialainen ruokaympyrä

- Päivittäiset ruoka-annokset sisältävät: riisiä, nuudeleita, leipää, hirssiä, maissia ja muita kokojyvätuotteita, vihanneksia, hedelmiä, palkokasveja, papuja, siemeniä ja pähkinöitä.
- Vaihtoehtoisesti päivittäiseen annokseen voi valita: kalaa ja äyriäisiä tai maitotuotteita
- Viikottain: munia, siipikarjaa, makeisia
- Kuukausittain: punaista lihaa
- Juomat: 6 lasia vettä tai teetä päivittäin
- Liikunta: Fyysistä liikuntaa jokapäivä, esim. Qigong tai Tai Chi!

Latinalaisamerikkalainen ruokaympyrä

- Hedelmiä, vihanneksia, täysjyvätuotteita, pasta, papuja ja pähkinöitä useita annoksia päivässä
- Siipikarjaa, kalaa ja äyriäisiä, kasvisöljyä, maitotuotteita päivittäin
- Kerran viikossa punaista lihaa, kananmunia ja makeisia
- 6 lasia vettä päivittäin
- Aikuisille alkoholin käyttö sallittua, kunhan käyttö on maltillista ja se nautitaan aterioiden yhteydessä
- Liiku päivittäin! Tanssi salsaa, pelaa jalkapalloa, siivoa kotia tai käy kävelyllä.

Välimerellinen ruokavalio

- Syö tuoreita vihanneksia, hedelmiä ja kokojyvätuotteita papujen, pähkinöiden tai siementen kera. Käytä satokauden mukaisia tuoreita raaka-aineita.
- Syö kalaa päivittäin ja vain pieniä määriä punaista lihaa ja siipikarjaa
- Käytä valkosipulia, sipulia ja yrttejä ruoan maustamiseen vähentääksesi suolaa
- Käytä pääasiallisena rasvan lähteenä oliiviöljyä margariinien ja voin sijaan
- Syö hedelmiä rasvaisten, sokeripitoisten jälkiruokien sijaan
- Liiku säännöllisesti, mutta kokeile päivittäisi kävelyjä ja harjoituksia, jotka eivät ole liian rasittavia sydämmelle!



Erasmus+

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.



2018-1-UK01-KA204-048095