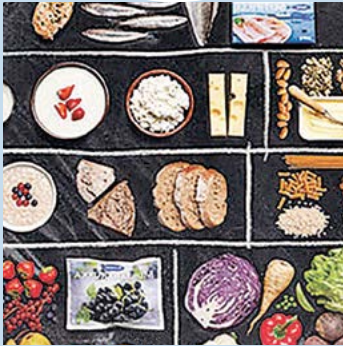


RUOKA
TUUTKA

www.ruokatutka.fi

Kasvuvoimaa ruuasta



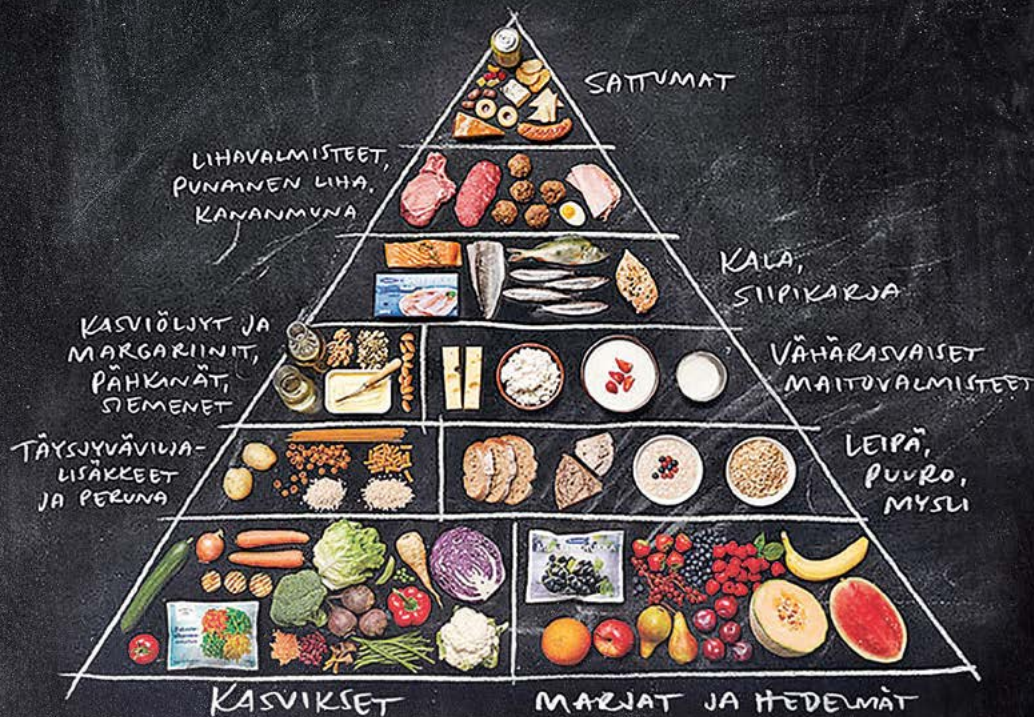
RUOKA TEKEE HYVÄÄ

Ruoka antaa meille paitsi energiaa ja ravintoaineita, myös iloa ja elämyksiä. Herkullinen ateria on nautinto, varsinkin kun sen syö hyvässä seurassa. Ruuan avulla pääset myös tutustumaan erilaisiin ihmisiin ja kulttuureihin.

Omilla valinnoillasi voit vaikuttaa makunautintoihin ja ruuan terveellisyyteen. Hyvä ruokavalio on joustava ja stressitön sekä ottaa huomioon myös ympäristön.

Tästä vihkosesta löydät ohjenuoran hyvään syömiseen. Käytyäsi vihkosen läpi tunnet hyvän syömisestä kulmakivet, tunnistat eri ruoka-aineiden merkityksen ja huomaat, miten monella tavalla hyvän ruokavalion voi koostaa.

Hyviä ruokavalintoja voi tehdä joka päivä – jokainen omalla tavallaan.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

SYÖ MONIPUOLISESTI

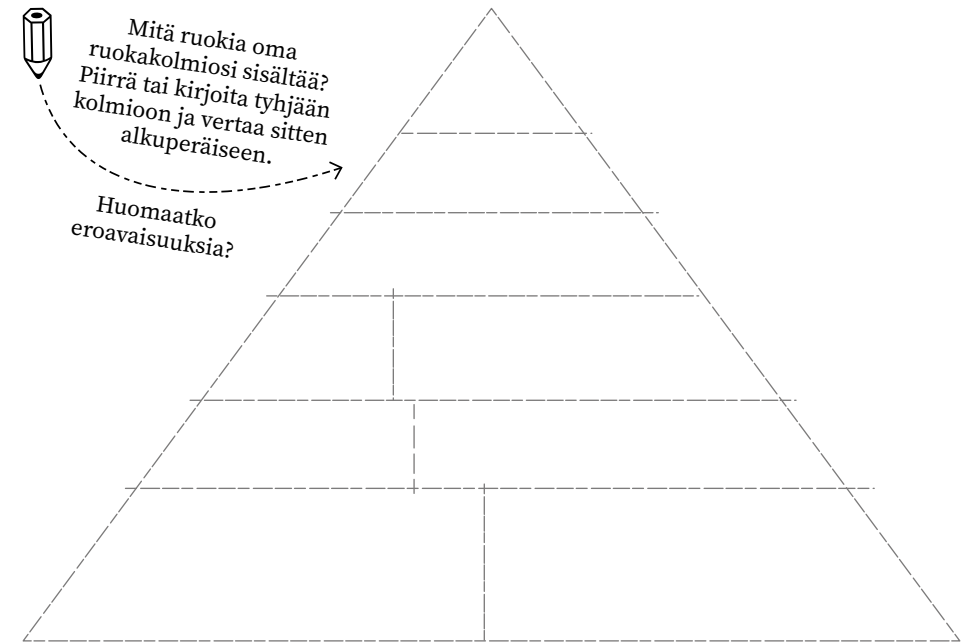
Tuttu ruokakolmio tiivistää terveellisen ruokavalion pääasiat. Kolmion alaosa on hyviä syödä enemmän ja huipulla olevia vähemmän. Kun syöt kolmion mukaisesti, ruokavalioosi kuuluu monipuolisesti erilaisia ruokia.

Isoin rooli on ruokakolmion pohjalta löytyvillä kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla, niitä on hyvä syödä jokaisella aterialla. Syö päivittäin myös täysjyväviljavalmisteita, rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita ja kasviöljyjä. Kalaa kannattaa valita lautaselle 2–3 kertaa viikossa. Syö halutessasi lihaa

kohtuudella, suosi siipikarjan lihaa. Sattumat tarkoittavat sellaisia ruokia, joita on hyvä syödä vain silloin tällöin tai vähän kerrallaan.

On hyvä muistaa, että ruokakolmio on esimerkki. Sieltä ei löydy kaikkia ruokia, eikä kaikkea kolmiosta löytyvää välttämättä tarvitse syödä lainkaan. Kaikkia lohkoja ei myöskään ole tarkoitus syödä jokaisella aterialla.

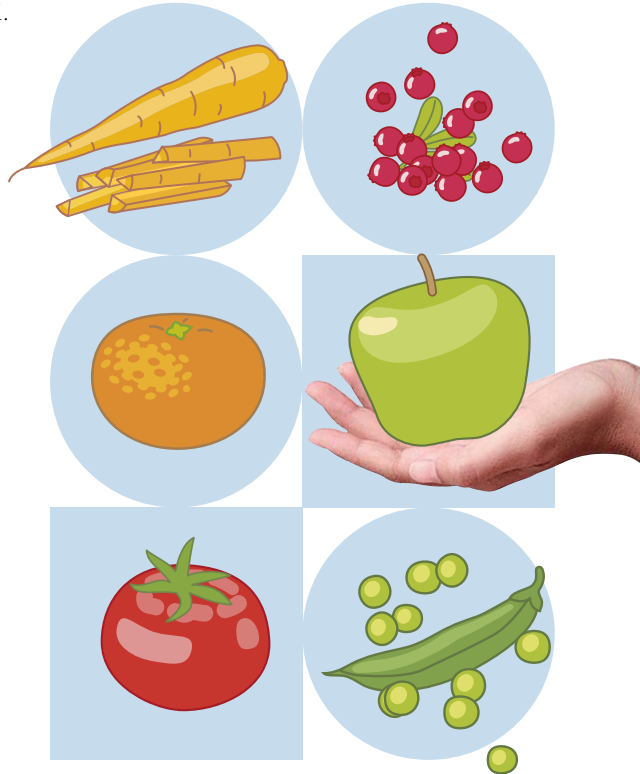
Ainutlaatuinen ja arvokas kehosi ansaitsee hyvää, vaihtelevaa ruokaa. Monipuolisesta ruokavaliosta kiittää myös ympäristö!



KUUSI KOURALLISTA PÄIVÄSSÄ

Kasvien syöminen tukee terveyttäsi.

Juurekset, vihannekset, hedelmät ja marjat ovat täynnä makua, väriä, vitamiineja, kuituja sekä kivennäisaineita.



VINKKI

- Syö jokaisella aterialla jotain kasvista, hedelmää tai marjaa.
- Päivän aikana olisi hyvä syödä yhteensä kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Jo yhden annoksen lisääminen on tosi hyvä juttu!
- Löydä omat suosikkisi – kokeile erilaisia sekä erivärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Valinnanvaraa on, syötäviä kasveja on maapallolla noin 30 000 lajia!

TSEKKAA RuokaTutkaTubesta video:
Vertaillaan ft. Isac Elliot ja Sanna

Keskustelkaa ryhmässä, mitä videolla kerrottiin kasviksista.

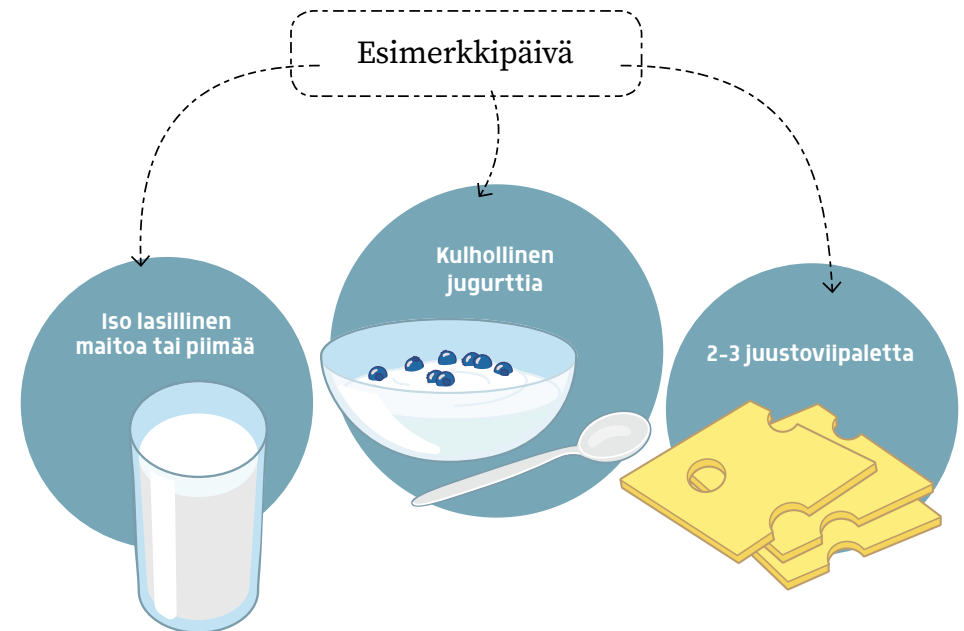
Miksi ne muodostavat ruokavalion kivijalan?

RUOKA
TUTKA
TUBE

MAITO ON MAINIO RUOKAJUOMA

Maitotuotteet sopivat mainiosti osaksi monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota. Liikunnan jälkeen maito on loistava palautusjuoma. Maidossa on paljon hyvinvoinnin kannalta tärkeitä ravintoaineita, kuten kalsiumia ja D-vitamiinia, jotka pitävät luuston kunnossa. Maidosta ja maitotuotteista saat myös proteiinia, jodia ja B-vitamiineja.

Maidon rasvasta iso osa on kovaa, eli terveydelle haitallista rasvaa. Arkeen kannattaa valita vähärasvaiset tai rasvattomat vaihtoehdot.



**MITÄ EROA ON
JUGURTILLA JA VUILLILLA?**

Tee RuokaTutkan Maitoraati-verkkotehtävä ja tutustu erilaisiin maitotuotteisiin.

TUTUSTU maidon reittiin ja katso RuokaTutkaTubesta video: Mistä maito tulee feat. Isac Elliot ja lehmät

RUOKA
TUTKA
TUBE

TÄYSJYVÄSSÄ ON TALLESSA KAIKKI JYVÄN HYVÄT

Täysjyväviljasta tehdyistä ruuista saat hyvälaatuista hiilihydraattia elimistön energiaksi. Täysjyvästä valmistetuissa puurohiutaleissa, leivissä, pastassa ja muissa ruuissa on kuituja, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita.

Monet hyvät ravintoaineet ovat peräisin viljajyvän kuoresta ja alkioista. Vähäkuituisissa, vaaleissa viljatuotteissa näitä viljan osia ei välttämättä ole jäljellä lainkaan. Suosi siis runsaskuituisia vaihtoehtoja!



KOHTUUEDELLA SOKERIA JA SUOLAA

Monet eri ruuat sisältävät rutkasti suolaa tai sokeria. Omaa makuastia kannattaa treenata vähäsuolaisempiin ja -sokerisempiin makuihin.

Suolan vähentäminen tekee hyvää sydämelle, verisuonille, luustolle ja aivoille. Lisätty sokeri taas on haitallista etenkin hampaille, eikä sisällä muuta kuin energiaa.

Iso osa suolasta ja sokerista on ruuissa piilossa, esimerkiksi leivissä, leikkeleissä, juomissa, makeissa välipaloissa tai makeisissa.



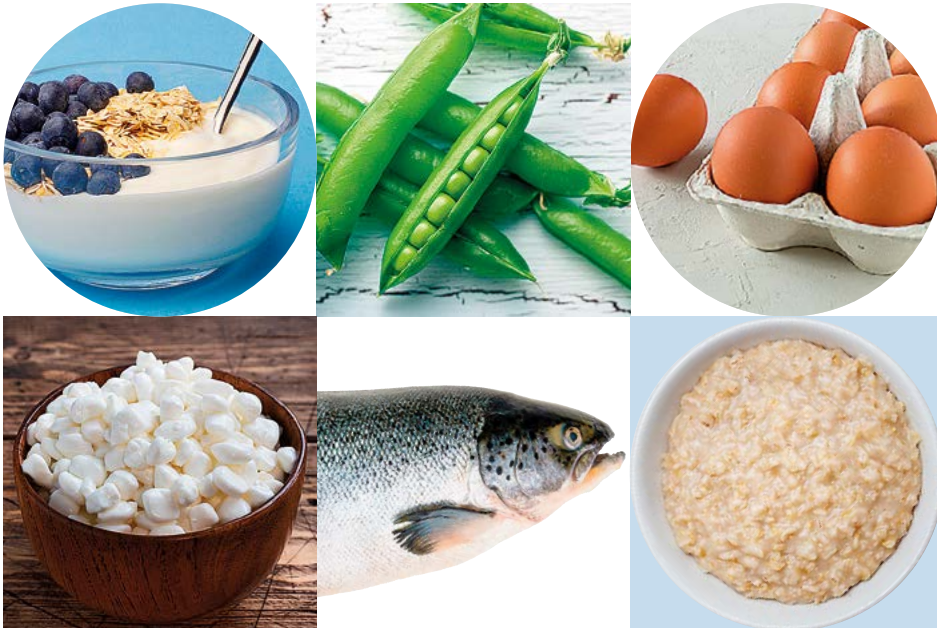
Tiesitkö?

- Päivän aikana ruuasta saisi saada suolaa enintään 5 g, eli yhden teelusikallisen verran.
- Tsekkaa, mitä juot! Pullollinen mehua, limua tai energijuomaa voi sisältää helposti jopa 20 sokeripalaa (n. 50 g). Siis suunnilleen saman verran kuin 100 g karkkia.

SOPIVASTI PROTEIINIA

Kehosi tarvitsee proteiinia kasvuun ja kehittymiseen. Tavallisesta ruuasta saat riittävästi proteiinia, kun syöt monipuolisesti ja kunnon aterioita. Ravintolisille tai erityisille proteiinituotteille ei yleensä ole tarvetta!

Proteiinia saat esimerkiksi maidosta, maitotuotteista, kalasta, pavuista ja herneistä, munista, lihasta ja täysjyväviljasta.



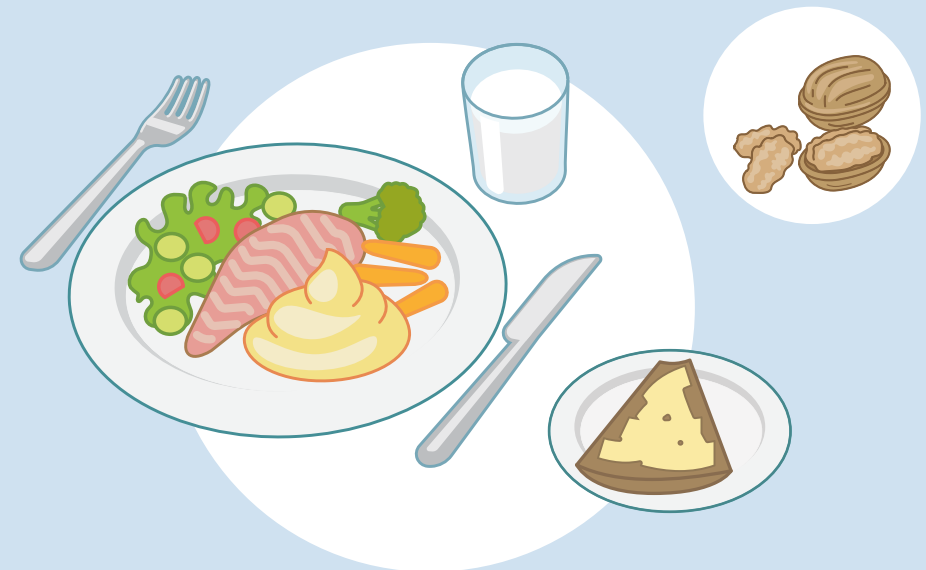
RASVA ON VÄLTÄMÄTÖNTÄ

Kehosi täytyy saada pehmeää rasvaa, eli tyydyttymättömiä rasvahappoja. Pehmeää rasvaa käytetään solujen ja hormonien rakennusaineena. Kovaa rasvaa, eli tyydyttyneitä rasvahappoja ei tarvitse saada ruuasta.

Pehmeää rasvaa saat kasviöljyistä, kasvimargariinista, rasvaisesta kalasta ja pähkinöistä. Eläinperäiset rasvat, joita on vaikkapa voissa ja turkkilaisessa jugurtissa, ovat kovaa rasvaa.

VINKKI

- Valitse rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita.
- Lorausta öljykastiketta salaattiin ja laita leivälle kasvirasvaveitettä.
- Rouskuta päivittäin 2 rkl pähkinöitä tai siemeniä.
- Syö pari kertaa viikossa kalaruokaa.



PYSY RYTMISSÄ JA OTA MALLIA

Kun syöt säännöllisesti, pysyt pirteänä läpi päivän ja jaksat opiskella sekä harrastaa. Aamupala laittaa päivän käyntiin. Kattava koululounas tarjoaa ison osan päivän energiasta, sen avulla jaksat keskittyä iltapäivän oppitunneilla. Koulun jälkeen kannattaa syödä välipala, jotta harrastuksissa tai läksyjä tehdessä ei iske väsymys. Illalla on kiva kerääntyä perheen kanssa yhteen ja vaihtaa kuulumiset päivällisen äärellä. Iltapalan turvin yöunet maistavat makoisasti.

Lautasmalli on tuttu ja helppo keino kasata ateria fiksusti. Sitä voi soveltaa kaikenlaisiin ruokiin keitoista kastikkeisiin ja smoothieihin.



VINKKI

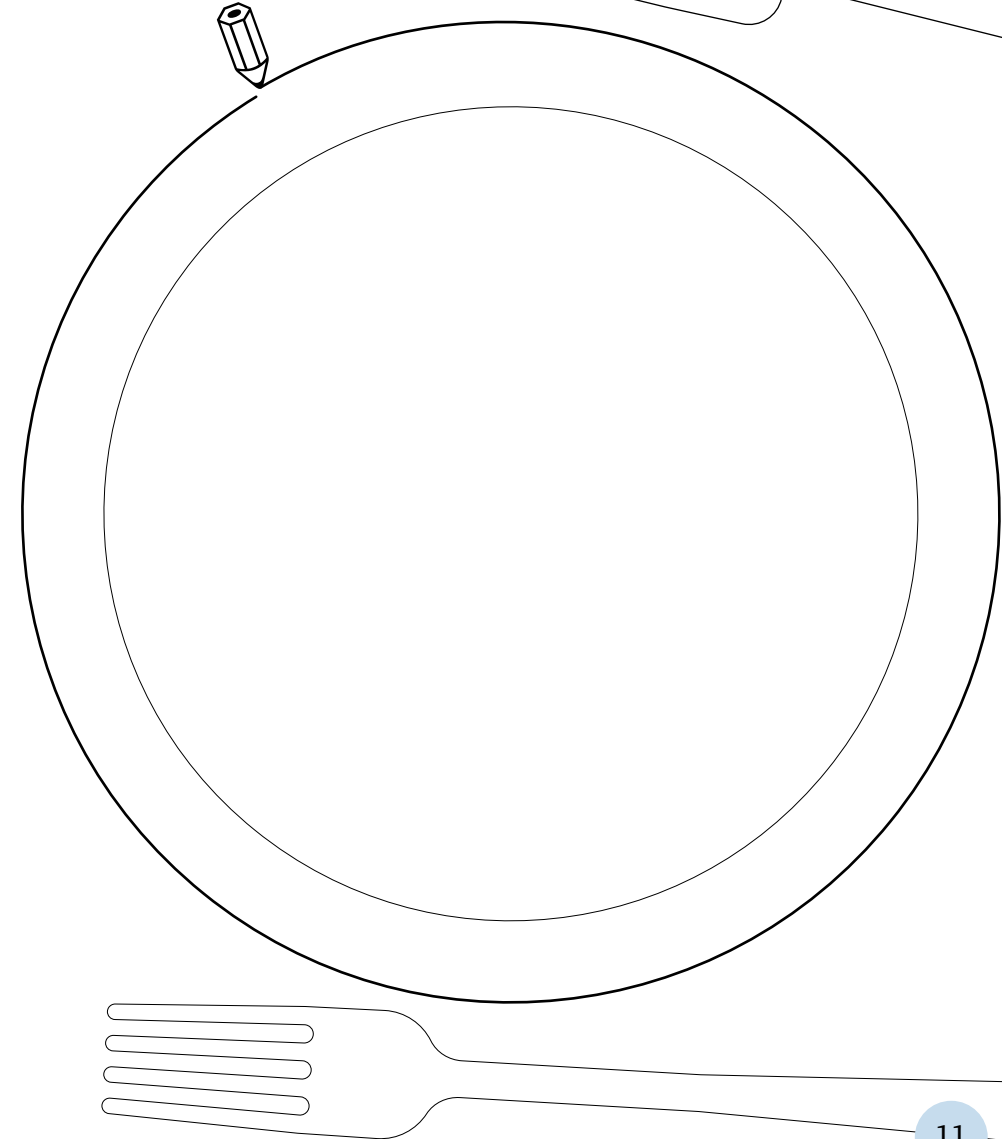
- Vesi on huippu janojuoma aterioiden välillä. Jano lähtee ilman happohyökkäystä!

TSEKKAA RuokaTutkaTubesta video:
Ainakin smoothieta feat. Isac Elliot ja maailmanmestari Ismo

Tee videon katselun jälkeen RuokaTutkan verkkotehtävä Mitä jäi mieleen?

RUOKA
TUTKA
TUBE

PIIRKÄ
LAUTASELLE
EDELLINEN
LOUNAASI



RUOKAMYYYTIT SUURENNUSLASIN ALLA – TSEKKA FAKTAT!

“Ruoka on joko hyvää tai huonoa, terveellistä tai epäterveellistä.”

Kokonaisuus ratkaisee! Sillä, mitä syöt toistuvasti arkisin, on isompi merkitys terveyden kannalta kuin silloin tällöin syödyillä yksittäisillä ruuilla. Hyvä ruokavalio on joustava, stressitön ja salliva. Nautiskelu kuuluu asiaan! Terveyskin muodostuu monesta osasta, ja hyvässä seurassa syöty ateria tuo iloa sekä lisää mielen hyvinvointia.



“En tarvitse mitään pillereitä, syön monipuolisesti.”

Monipuolisesti syömällä saat kaiken tarvitsemasi, mutta yhdelle pillerille kannattaa jättää tilaa. Se on D-vitamiini, jonka saanti ilman ravintolisää voi jäädä liian vähäiseksi. D-vitamiini tukee luuston ja lihasten toimintaa ja on tärkeä aine koko aineenvaihdunnalle. Pillerin lisäksi kannattaa muistaa maito, siitä saat hyvin D-vitamiinia!

“Energiajuomat auttaa jaksamaan harrastuksissa.”

Energiajuomassa on yhdenlaista energiaa – sokeria. Puolen litran pullossa on sokeria jopa 60 g, eli 24 sokeripalan edestä. Lisäksi energiajuomissa on todella korkea kofeiinipitoisuus, joten ne eivät sovi nuorille. Hampaillekaan hapan juoma ei tee hyvää. Mikä sitten auttaisi jaksamaan? Kunnon eväät, uni ja liikunta!



“Tarvitsen palautusjuoman joka treenin jälkeen.”

Jos urheilet tai liikut aktiivisesti, on todella tärkeää huolehtia kehon palautumisesta. Pian liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä syödä kunnolla, minkä lisäksi on muistettava levätä ja nukkua riittävästi. Jos tiedät, että harjoitusten jälkeen menee hetki ennen kuin pääset ruokapöytään, voit hörpätä palautusjuomaksi maitoa. Mitään kalliita juomajauheita ei tarvita!



RUOKA YMPÄRILLÄMME

Ruuan tuottaminen meille ihmisille kuormittaa aina ympäristöä, mutta eri ruoka-aineiden ja tuotantotapojen välillä on eroa. Ympäristön kannalta paras vaihtoehto on syödä monipuolisesti ja mahdollisimman runsaasti kasvikunnan tuotteita. Lautasmalli ja ruokakolmio auttavat kasaamaan ympäristönkin kannalta parhaimman ruokavalion.

Hävikki, eli roskeen heitetty syömäkelpoinen ruoka, on ympäristölle erityisen haitallista. Roskeen tippuessaan ruoka on kuormittanut ympäristöä turhaan. Ruokahävikki aiheuttaa maailmanlaajuisesti valtavan hiilijalanjäljen. Kaikkein eniten hävikkiä syntyy kotitalouksissa.



KATSO RuokaTutka-
Tubesta video:
Hävikkipätkä
feat. Pinkku Pinski

RUOKA
TUTKA
TUBE

**MIKÄ RUOKA TEILLÄ PÄÄTTY
USEIMMIN HÄVIKKIIN?**

Tee RuokaTutkan verkkosivuilta
Häivytä hävikki -tehtävä!



MISTÄ TUNNISTAT LUOMUTUOTTEEN?

Tee RuokaTutkan verkkosivuilta
löytyvä Luomua lautasella -tehtävä
ja opi lisää!

Luomulla tarkoitetaan luonnonmukaista tuotantotapaa. Luomun perusajatus on tuottaa ruokaa, jonka tuotanto- ja valmistusmenetelmät aiheuttavat mahdollisimman vähän haittoja ympäristölle tai ihmisten, eläinten ja kasvien terveydelle. Luomutuotannossa esimerkiksi torjunta- ja lisäaineiden käytölle sekä eläinten elinoloille on asetettu tavanomaista tiukemmat rajat.

MONTA HYVÄÄ TAPAA SYÖDÄ

Ei ole olemassa vain yhtä tapaa syödä hyvin. Kulttuuri, sesongit ja trendit, saatavilla olevat ruuat, terveydentila, aatteet ja muut yksilölliset asiat vaikuttavat kaikki siihen, millaiseksi ruokavalionne muotoutuu. Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla, jokaisella on oma tapa.



www.ruokatutka.fi

