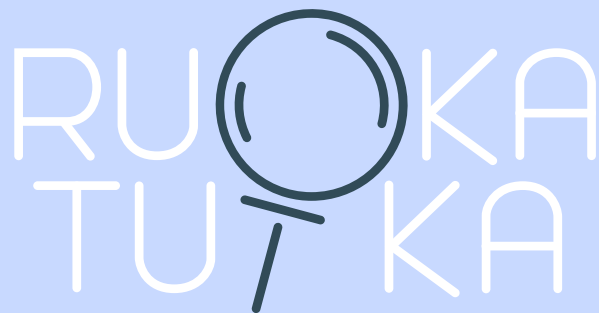




**Millainen ruoka on hyväksi
terveydelle ja ympäristölle?**

Kielellisesti ja kuvallisesti
selkeytetty materiaali

Sisällysluettelo

Tietoa opettajalle		<u>4</u>
Miksi on tärkeää syödä?		<u>6</u>
Kouluruoka on monipuolista		<u>8</u>
Suosittelavat ruokavalinnat:		
Kasvikset		<u>9</u>
Täysjyvävilja		<u>12</u>
Peruna		<u>16</u>
Pehmeä rasva		<u>15</u>
Proteiinin lähteet		<u>18</u>
Maitotuotteet		<u>25</u>
Palkokasvit		<u>28</u>
Kala		<u>31</u>

Sisällysluettelo

Siipikarja		<u>33</u>
Punainen liha		<u>35</u>
Suola		<u>37</u>
Sokeri		<u>39</u>
Mitä ravintoaineita saat kouluateriasta?		<u>41</u>
Ateriarytmi		<u>42</u>
Mitä tarkoittaa ravitsemussuositus?		<u>44</u>
Ruokakolmio		<u>45</u>
Tutkimustieto ja arkitieto		<u>47</u>
Miten syöminen vaikuttaa ympäristöön?		<u>49</u>

Tietoa opettajalle

- Tämä esitys sisältää kielellisesti ja kuvallisesti selkeää tietoa ravitsemuksesta. Materiaali sopii esimerkiksi S2-opetukseen. Alkuperäinen, laajempi versio materiaalista ([Kasvuvoimaa ruuasta -esitys](#)) löytyy RuokaTutkan nettisivuilta.
- Tähän esitykseen on koottu keskeisiä asioita [suomalaisista ravitsemussuosituksista \(2024\)](#) yläkoulun ja toisen asteen opiskelijoille.
- Esityksessä on kysymyksiä keskusteluun sekä linkkejä RuokaTutkan videoihin ja materiaaleihin.



Tietoa RuokaTutkasta

- RuokaTutka on EU:n koulujakelujärjestelmän tuella rahoitettu ruokakasvatushanke.
- RuokaTutkan sisällöt perustuvat ravitsemussuosituksiin ja perusopetuksen opetussuunnitelman perusteisiin.
- RuokaTutka kannustaa tutkimaan ruokaa eri näkökulmista ja syömään monipuolisesti.
- Lisätietoa: www.ruokatutka.fi



Miksi on tärkeää syödä monipuolisesti?

- Kun syöt monipuolista ruokaa, voit hyvin. Jaksat opiskella ja harrastaa.
- Ihminen voi oppia monipuolista syömistä lapsena, nuorena ja aikuisena.
- Usein sama ruoka on hyväksi sinun terveydelle ja myös ympäristölle.

Kysymys:

Millainen ruoka on hyväksi terveydelle?

Kouluruoka on monipuolista

Täysjyvävilja

Pehmeä rasva

Kasvikset

Palkokasvit

Proteiini

Rasvatonta maito

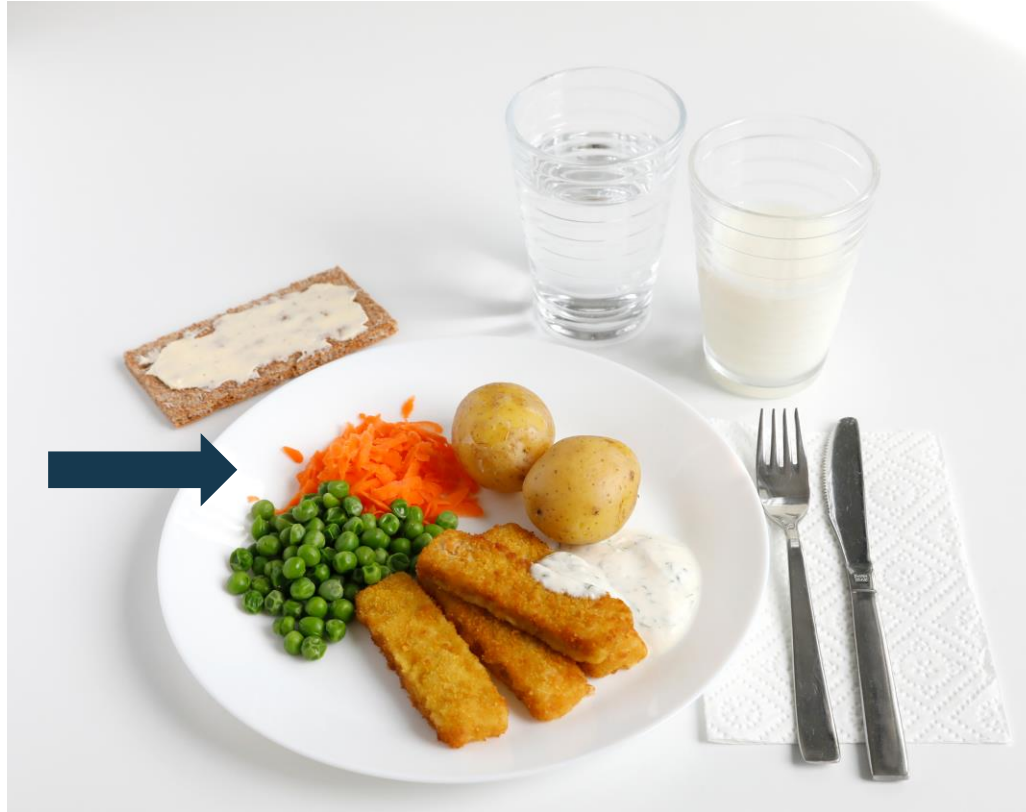
Peruna

Kala



Kouluruoka on monipuolista

1. Kasvikset



Kasvikset

- Kasviksia ovat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät.
- Kasvikset sisältävät vitamiineja ja kuitua.
- Syö kasviksia joka aterialla:
 - aamupalalla, kouluaterialla, välipalalla, päivällisellä, iltapalalla
- Syö eri värisiä kasviksia.
- [Video: 10 tapaa käyttää kasviksia](#)



Kysymys:

Mitä kasviksia sinä syöt?

Kouluruoka on monipuolista

2. Täysjyvävilja



Täysjyvävilja

- Viljatuotteita ovat leipä, puuro, pasta, murot, myslit.
- Viljatuotteissa on hiilihydraattia, proteiinia, energiaa, kuitua ja ravintoaineita.
- **Täysjyvä**viljassa on enemmän kuitua ja ravintoaineita. Kuitu on hyväksi vatsalle ja suolistolle.
- **Täysjyvä**viljatuotteita ovat:
 - ruisleipä, koulun näkkileipä, kaurapuuro, tumma pasta.



6

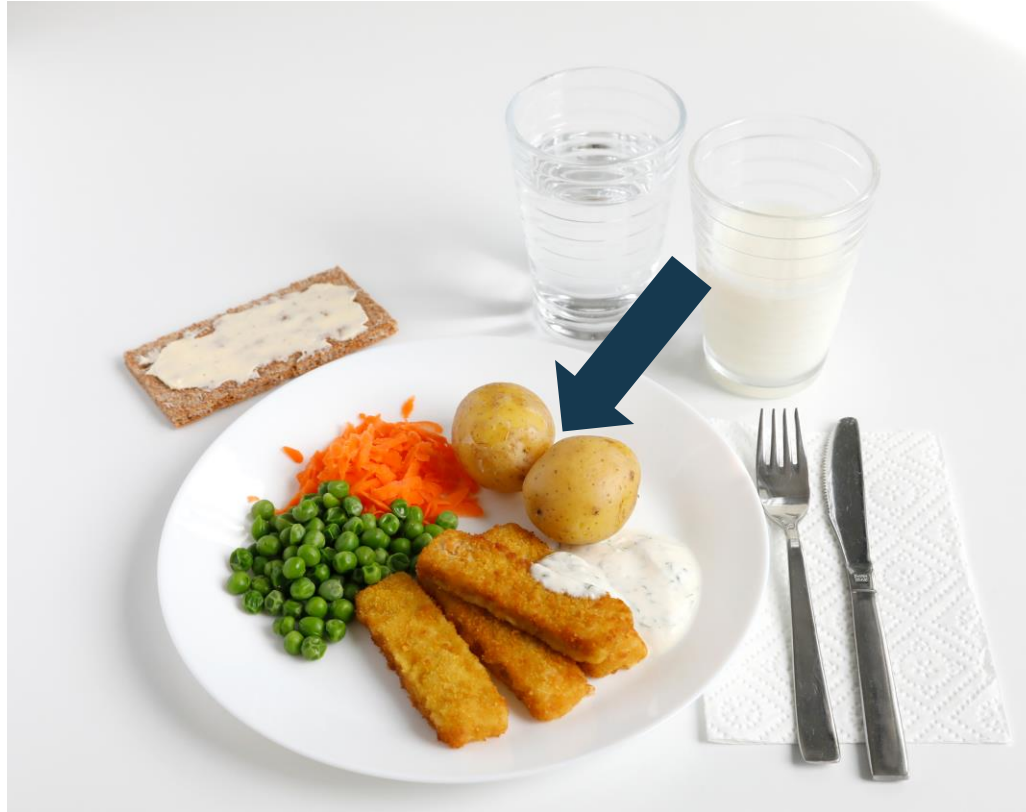


Täysjyväruuissa on usein sydänmerkki.

Kysymys:

Syötkö sinä täysjyväviljaa?

Kouluruoka on monipuolista



3. Peruna

Peruna

- Peruna sisältää hiilihydraattia ja vitamiineja, kuten C-vitamiinia.
- Perunaa viljellään Suomessa.
- Peruna on ympäristöystävällinen ruoka.



Kysymys:

Mitä perunaruokia sinä syöt?

Kouluruoka on monipuolista

4. Pehmeä
rasva



Pehmeä rasva

- Pehmeä rasva tarkoittaa tyydyttymättömiä rasvahappoja.
- Pehmeä rasva on hyväksi sydämen, verisuonten ja aivojen terveydelle.
- Pehmeää rasvaa on näissä ruuissa:
 - rypsiöljy, rapsiöljy, oliiviöljy, margariini, pähkinät siemenet, kala
- Syö pehmeää rasvaa joka aterialla.



Kova rasva



- Kova rasva tarkoittaa tyydyttyneitä rasvahappoja.
- Runsas kovan rasvan syönti on haitallista sydämen ja verisuonten terveydelle. Kovaa rasvaa voi syödä vähän.
- Kovaa rasvaa on näissä ruuissa:
 - voi, juusto, kerma, jogurtit, kookosöljy, punainen liha, makkara
- Valitse yleensä kaupassa vähärasvainen tai rasvaton maito ja jogurtti.

Kysymys:

Missä ruuassa on pehmeää rasvaa?

Kouluruoka on monipuolista



5. Proteiini

Proteiini

- Proteiinia tarvitaan kehon ja lihasten toimintaan.
- Suomalaiset saavat riittävästi proteiinia tavallisesta ruuasta.
- Proteiinia on näissä ruuissa:
 - pavut, herneet, linssit, pähkinät, liha, kala, broileri, maito, jogurtti, kananmuna



Kysymys:

Missä ruuissa on proteiinia?

Kouluruoka on monipuolista

6. Palkokasvit



Palkokasvit

- Palkokasveja ovat:
 - herneet, linssit, pavut, tofu, soija, hummus
 - niistä valmistetut suikaleet ja rouheet
- Palkokasveista saat terveydelle tärkeitä ravintoaineita, kuitua ja proteiinia.
- Syö joka päivä palkokasveja.
- Palkokasvit ovat ympäristölle hyvää ruokaa.



Kysymys:

Mitä palkokasveja söit viimeksi?

Kouluruoka on monipuolista



7. Rasvaton
maito

Rasvaton maito

- Maito, jogurtti ja rahka sisältävät:
 - proteiinia, kalsiumia ja vitamiineja, kuten D-vitamiinia.
- Valitse kaupassa vähärasvainen tai rasvaton maitotuote, koska siinä ei ole kovaa rasvaa.
- Juo koulussa lasi maitoa.
Jogurtti tai rahka on hyvä välipala.
- Myös kaura- ja soijajuomat ovat hyvä vaihtoehto.



Kysymys:

Mitä maitotuotteita syöt?

Kouluruoka on monipuolista

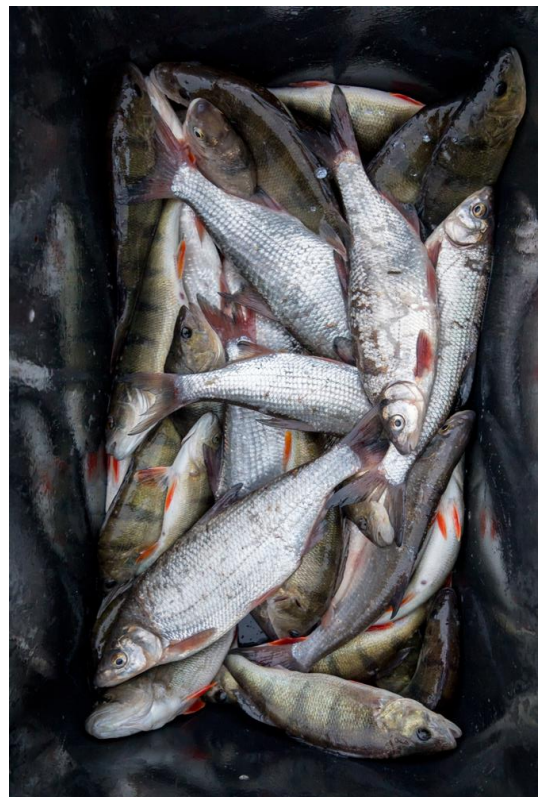


8. Kala



Syö kalaa!

- Kala sisältää:
 - proteiinia
 - pehmeää rasvaa
 - vitamiineja kuten D-vitamiinia
- Syö kalaa ainakin 2 tai 3 kertaa viikossa.
- Ympäristölle on paras syödä Suomessa eläviä kaloja: ahven, kuha, särki, lahna, silakka, muikku.



Kysymys:

Mitä kaloja sinä olet syönyt?

Siipikarja

- Siipikarja tarkoittaa kasvatettuja lintuja:
 - broileri, kalkkuna ja ankka.
- Siipikarjasta saat proteiinia ja rautaa.
- Siipikarja on terveydelle ok vaihtoehto.
Ympäristön kannalta siipikarjaa ei kannata syödä joka päivä.



Kysymys:

Mitä voisit syödä lihan sijaan?

Punainen liha

- Punainen liha tarkoittaa
 - naudan, sian, lampaan, vuohen, peuran, poron ja hirven lihaa.
- Punainen liha sisältää proteiinia ja rautaa.
- Punainen liha sisältää myös haitallisia aineita:
 - kovaa rasvaa ja suolaa
 - syöpää aiheuttavia aineita
- Punaisen lihan tuotanto kuormittaa ympäristöä.
- Syö punaista lihaa vain 2–3 kertaa viikossa.



Kysymys:

Kuinka usein syöt punaista lihaa?

Suola

- Suolaa lisätään ruokiin kuten leipään, leikkeleisiin ja juustoon.
- Runsas suolan syöminen nostaa verenpainetta.
- Suolainen on yksi perusmaku.
[Video: Mitä ovat perusmaut?](#)



Sydänmerkki kertoo, että ruuassa on vähemmän suolaa.



Kysymys:

Mitkä ovat viisi perusmakua?

Sokeri

- Ruokiin lisätään sokeria:
 - makeiset, suklaa, leivonnaiset, keksit, limonadi ja mehut.
- Syö sokerisia ruokia kohtuudella ja vain aterioiden yhteydessä, esimerkiksi jälkiruokana.
- Juo janoon vettä, älä mehua tai limonadia.
- Herkuttelu kuuluu elämään.



Sydänmerkki kertoo, että ruuassa on vähemmän sokeria.

Kysymys:

Milloin sinä syöt sokerisia ruokia?

Mitä ravintoaineita saat kouluateriasta?

Täysjyvävilja

Margariini

Kasvikset

Palkokasvit

Kala



Rasvatonta maito

Peruna

Ateriarytmi

- Ateriarytmi tarkoittaa sitä, kuinka monta kertaa päivässä syöt.
- Säännöllinen ateriarytmi auttaa jaksamaan ja pitää nälän poissa.
- Hyvä ateriarytmi:
 - Syö noin 3-6 kertaa päivässä. Älä napostele välissä.
 - Syö riittävän iso annos.
 - Syö rauhassa.
 - Ateriarytmi on joustava.



Pohdinta:

Millainen on hyvä ateriarytmi?

Mitä ovat ravitsemussuositukset?

- Ravitsemussuositukset on ohje, joka on tehty suomalaisille.
- Suositukset perustuvat moniin tutkimuksiin. Tutkimuksia on tehty paljon eri maissa.
- Suositukset kertovat, miten syödä terveellisesti, monipuolisesti ja ympäristön kannalta kestävästi.



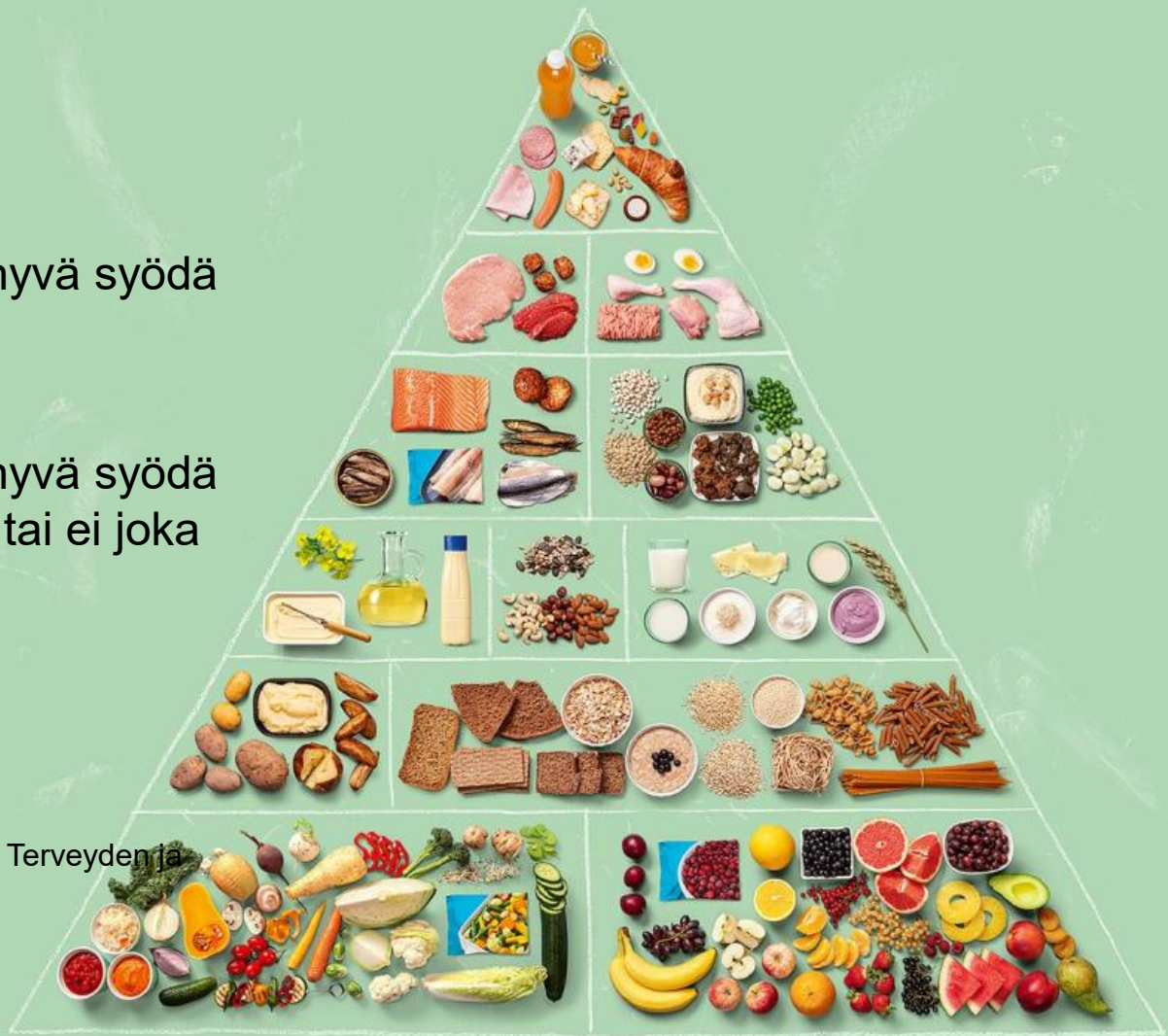
Ruokakolmio

Alhaalla olevia ruokia on hyvä syödä paljon ja joka päivä.

Ylhäällä olevia ruokia on hyvä syödä vain harvoin, jälkiruokana tai ei joka päivä.

Kuva:

© Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveystieteiden tutkimuskeskus
hyvinvoinnin laitos



Tutkimustieto ja mielipide

- Tutkimustietoa saadaan, kun tehdään monta tutkimusta.
- Tutkimustieto on luotettavaa.
- Ravitsemussuositukset perustuvat tutkimustietoon.
- Mielipide on ihmisen oma kokemus tai ajatus.
- Mielipide voi muuttua nopeasti.

Miten ruoka vaikuttaa ympäristöön?

- Ruoka aiheuttaa noin 20 % suomalaisen henkilön ilmastovaikutuksista.
- Eniten ympäristöhaittoja syntyy ruoan tuotannossa eli viljelyssä tai kasvatuksessa. Ruuan kuljetuksen haitta ei ole yhtä suuri.
- Naudanliha ja maitotuotteet kuormittavat ilmastoa eniten.
- Viljelyä pitää monipuolistaa esimerkiksi palkokasveilla ja siemenkasveilla, jotka parantavat maan kuntoa ja hiilensitomista.
- Syömällä enemmän kasviksia ja vähemmän eläinperäisiä tuotteita, voi pienentää ruoan ilmastovaikutuksia.

Kysymys:

Mitä tekoja sinä teet ympäristön hyväksi?



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä
Europeiska unionens skolprogram



RUOKAVIRASTO
Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Haluatko kysyä jotain?

Tilaa ravitsemusasiantuntija eli RuokaTutka-lähettiläs
pitämään ryhmälle etäoppitunti:

<https://www.ruokatutka.fi/lahettilas/>