

Terveydelle ja ympäristölle hyvä ruoka

Selkokielenen materiaali opetukseen

Tämän materiaalin ensimmäiset neljä sivua eli käyttäjän ohjeet ovat yleiskieliset.

Yleiskielellä: Tietoa opettajalle

- Tämä esitys sisältää kielellisesti ja kuvallisesti selkeää tietoa ravitsemuksesta.
- Materiaali sopii esimerkiksi S2-opetukseen.
- Materiaali on suunniteltu erityisesti yläkouluun ja 2. asteelle.
- Esityksessä on kysymyksiä keskusteluun.
- Esitykseen on koottu keskeisiä asioita suomalaisista ravitsemussuosituksista (2024).
- Vinkki! Tilaa ravitsemusasiantuntija eli RuokaTutka-lähettiläs pitämään ryhmälle maksuton etäoppitunti: <https://www.ruokatutka.fi/lahettilas/>

Yleiskielellä: 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

Yleiskielellä: sisällysluettelo

Tänään keskustelemme
Monipuolinen syöminen
Ruoka ja terveys
Ruoka ja ympäristö
Ravitsemussuositukset
Kasvikset
Vilja ja täysjyvävilja
Peruna
Pehmeä rasva
Palkokasvit
Kala
Siipikarja
Punainen liha
Maitotuotteet
Suola ja sokeri
Ateriarytmi
Ruokailo
Yhteenveto: monipuolinen syöminen

Ohje: Siirry sisällysluettelon kohtaan klikkaamalla sivun numeroa.

Terveydelle ja ympäristölle hyvä ruoka

Tänään keskustelemme:

1. Millainen ruoka on hyväksi terveydelle ja ympäristölle?
2. Miten voi syödä monipuolisesti?
3. Miten sinä syöt?

Monipuolinen syöminen





**Mitä monipuolinen syöminen on
sinun mielestäsi?**

Monipuolinen syöminen

- Monipuolinen syöminen tarkoittaa, että ihminen syö monenlaisia eri ruokia.
- Monipuolinen ateria sisältää:
 - kasviksia
 - hiilihydraattia, kuten viljaa
 - proteiinia
 - pehmeää rasvaa.
- Kouluruoka on monipuolista ja terveellistä.



Ruoka ja terveys





**Oletko huomannut,
että syöminen vaikuttaa jaksamiseen?**

Ruoka ja ympäristö



Monipuolinen syöminen on ympäristölle hyväksi

- Ruoka vaikuttaa ympäristöön eli kaikilla ruuilla on **ympäristövaikutus**. Ympäristövaikutus voi olla pieni tai suuri.
- Eläinten kasvattamisella on suuri ympäristövaikutus. Eläinten kasvattaminen haittaa ympäristöä eniten. Siksi lihaa ei kannata syödä joka päivä.
- Kasvisten viljelyllä on pieni ympäristövaikutus. Siksi kasviksia kannattaa syödä monta kertaa päivässä.
- Ympäristölle on hyvä, että ihmiset syövät monipuolisesti eri ruokia.



**Oletko miettinyt,
miten ruoka vaikuttaa ympäristöön?**

Ravitsemussuositukset



Kuva: Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Ravitsemussuositukset

- Ravitsemussuositukset kertovat, miten voit syödä monipuolisesti, terveellisesti ja ympäristöystävällisesti.
- Ravitsemussuositukset perustuvat luotettaviin tutkimuksiin.
- Ravitsemussuositukset ovat joustavia.
- Kaikkien ei tarvitse syödä samoja ruokia.
- Monella tavalla voi syödä hyvin.



**Syö harvoin ja vähän ruokia,
jotka ovat ylhäällä.**

**Syö joka päivä ja
paljon ruokia,
jotka ovat alhaalla.**





Mitä ruokia on hyvä syödä paljon?

Kasvikset



Kasvikset

- Kasviksia ovat vihannekset, juurekset, marjat ja hedelmät.
- Kasvikset sisältävät vitamiineja ja kuitua.
- Kuitu on hyvää vatsalle ja aivoille.
- Syö kasviksia joka aterialla, noin 5 kertaa päivässä.
- Kasviksilla on pieni ympäristövaikutus.





Mitä kasviksia sinä syöt?

Vilja ja täysjyvävilja



Vilja

- Vilja on kasvi, joka kasvaa pellolla.
- Viljoja ovat esimerkiksi vehnä, kaura, ruis ja ohra.
- Viljatuotteita ovat esimerkiksi: leipä, puuro, pasta, murot, leivokset.
- Viljatuotteessa on hiilihydraattia, energiaa, kuitua ja vitamiineja.
- Viljalla on pieni ympäristövaikutus.



Täysjyvävilja

- Täysjyvävilja tarkoittaa, että viljasta käytetään koko jyvää, myös kuori ja ydin.
- Täysjyvävilja on terveellistä. Siinä on paljon kuitua ja ravintoaineita.
- Kuitu on hyvää suolistolle.



Vaalea pasta



Täysjyväpasta

Täysjyväviljatuotteita



**Täysjyvä-
ruisleipä**



**Täysjyvä-
kauraleipä**



Täysjyväpasta



Kaurahiutale



Mitä viljatuotteita sinä syöt?

Peruna



Peruna

- Peruna on kasvi, jota viljellään Suomessa.
- Perunassa on hiilihydraatteja ja C-vitamiinia.
- Perunasta saa energiaa.
- Perunan kuorella on eniten ravintoaineita. Kuori on siis terveellistä.
- Perunalla on pieni ympäristövaikutus.





Syötkö sinä perunaruokia?

Pehmeä rasva



Pehmeä rasva

- Pehmeä rasva tarkoittaa tyydyttymättömiä rasvahappoja.
- Pehmeä rasva on hyvää sydämelle, verisuonille ja aivoille.
- Syö pehmeää rasvaa joka aterialla.



Näissä on pehmeää rasvaa:



Margariini



Rypsiöljy ja
oliiviöljy



Pähkinät ja
siemenet



Kala

Kova rasva

- Kova rasva tarkoittaa tyydyttyneitä rasvahappoja.
- Kova rasva on huonoa sydämelle ja verisuonille.
- Siksi kovaa rasvaa ei kannata syödä paljon.
- Näissä on kovaa rasvaa:
voi, juustot, kerma,
jäätelö ja punainen liha.





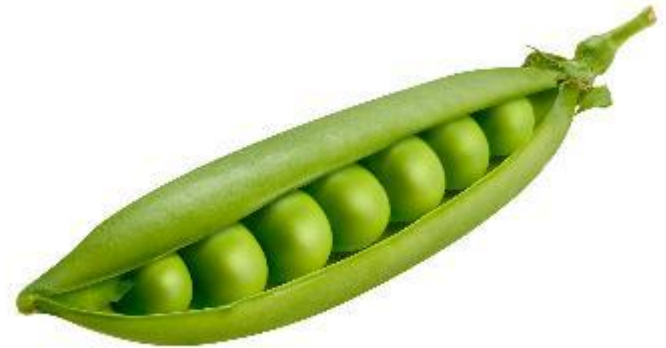
Mistä sinä saat pehmeää rasvaa?

Palkokasvit



Palkokasvit

- Palkokasvi on kasvi, jonka siemenet kasvavat palon sisällä.
- Palkokasveista saat terveydelle tärkeitä ravintoaineita, kuitua ja proteiinia.
- Syö palkokasveja joka päivä.
- Palkokasveilla on pieni ympäristövaikutus.



Esimerkkejä palkokasveista ja palkokasvituotteista:



Herneet



Pavut



Linssit



Tofu



Soijarouhe



Mitä palkokasveja olet syönyt?

Kala



Kala

- Kala sisältää proteiinia, pehmeää rasvaa ja D-vitamiinia.
- Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa.
- Valitse kalaa, joka tulee läheltä.
Näitä ovat esimerkiksi:
 - ahven
 - kuha
 - särki
 - lahna
 - silakka
 - muikku.





Syötkö sinä kalaa?
Mitä kalaruokia syöt?

Siipikarja



Siipikarja

- Siipikarja tarkoittaa kasvatettuja lintuja: broileria, kalkkunaa ja ankkaa.
- Siipikarjan liha sisältää proteiinia ja rautaa.
- Siipikarjan liha ei haittaa ihmisen terveyttä, mutta lintujen kasvattaminen rasittaa ympäristöä. Siksi siipikarjan lihaa ei kannata syödä joka päivä.





**Syötkö sinä ruokia,
joissa on linnun lihaa?
Mitä siipikarjaruokia syöt?**

Punainen liha



Punainen liha

- Punainen liha on näiden eläinten lihaa:
nauta eli lehmä, sika, lammas, vuohi, peura, poro ja hirvi.
- Punaisessa lihassa on proteiinia ja rautaa.
- Punaisessa lihassa on huonoa kovaa rasvaa.
- Makkara ja leikkele sisältävät suolaa ja aineita, jotka aiheuttavat syöpää.
- Syö punaista lihaa enintään 1–3 kertaa viikossa.
- Punaisella lihalla on suuri ympäristövaikutus.





**Syötkö sinä punaista lihaa?
Miten voit syödä vähemmän
punaista lihaa?**

Maitotuotteet



Maitotuotteet

- Maitotuote on tuote, joka valmistetaan maidosta.
- Maitotuotteita ovat esimerkiksi jogurtti, maitojuoma, rahka, kerma, viili ja piimä.
- Maitotuotteet sisältävät proteiinia, kalsiumia ja D-vitamiinia.
- Maitotuotteissa on usein huonoa kovaa rasvaa. Siksi kannattaa valita vähärasvainen tai rasvaton maitotuote.
- Rasvaton maito on hyvä ruokajuoma.
- Myös kaura- ja soijajuomat ovat hyviä ruokajuomia.





Mitä maitotuotteita syöt?

Suola ja sokeri



Suola

- Suolaa on paljon näissä ruuissa:
 - sipsit ja popcorn
 - hampurilaiset ja pizzat
 - valmisruuat
 - leikkeleet ja makkarat
 - juusto
 - leipä.
- Terveydelle on haitallista syödä liikaa suolaa.
Suola nostaa verenpainetta.





Miten voit syödä vähemmän suolaa?

Sokeri

- Sokeria on paljon näissä ruuissa:
 - karkit ja suklaa
 - kakut ja keksit
 - limsat ja mehut.
- Myös näissä on sokeria:
 - maustettu jogurtti
 - murot ja myslit.
- Terveydelle on haitallista syödä liikaa sokeria.
- Sokerin syöminen monta kertaa päivässä on huonoa hampaille.
- Syö sokeria kohtuullisesti eli vain välillä.





**Pidätkö sinä makeista ruuista?
Milloin tykkäät syödä niitä?**

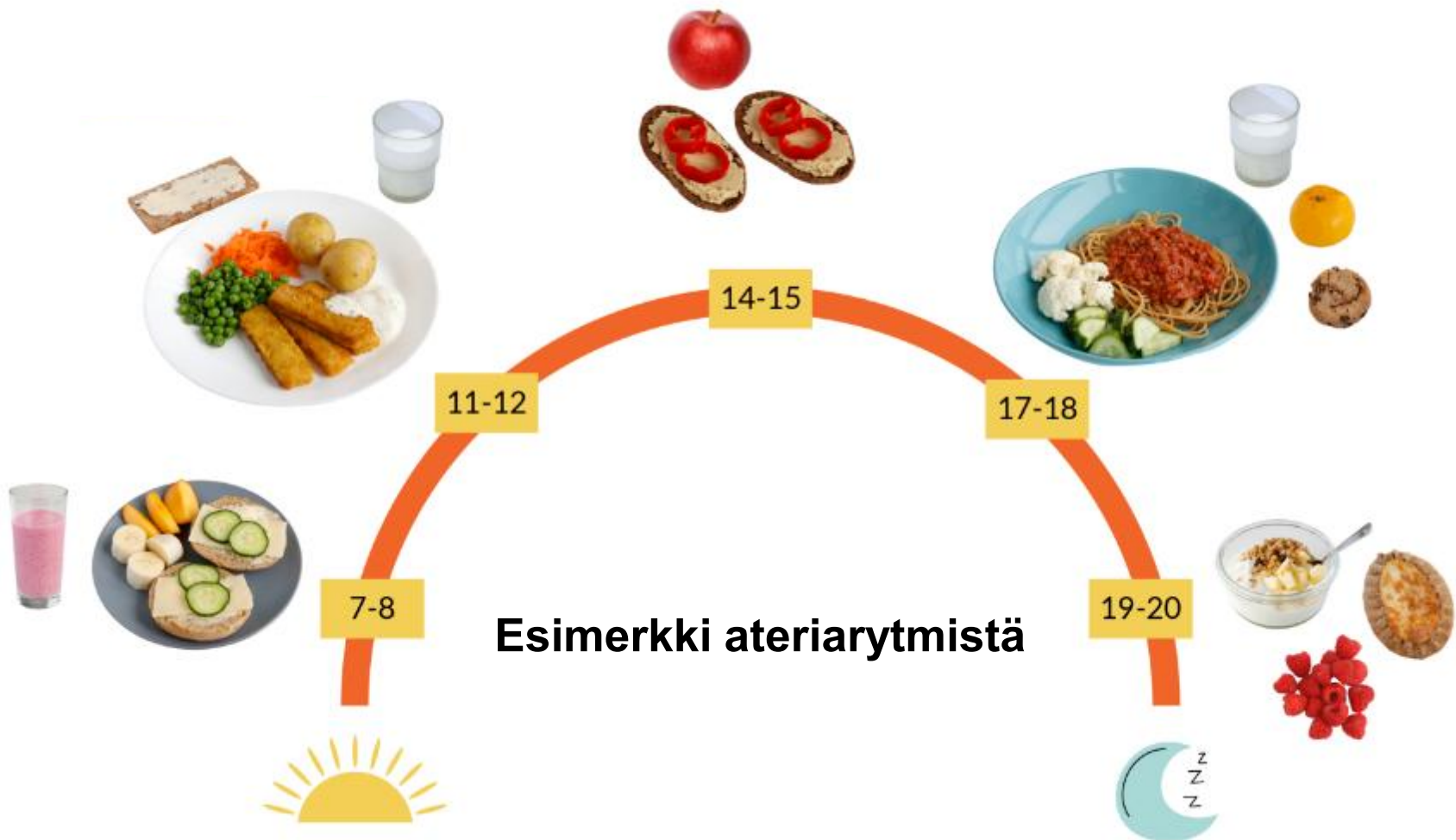
Ateriarytmi



Ateriarytmi auttaa jaksamaan ja pitää nälän poissa

- Ateriarytmi tarkoittaa sitä, kuinka monta kertaa päivässä syöt.
- **Hyvä ateriarytmi:**
 - Syö noin 3–6 kertaa päivässä.
 - Älä napostele välissä.
 - Juo vettä janoon.
 - Syö riittävän isoja annoksia.
 - Syö rauhassa.
 - Ateriarytmi voi vaihdella eri päivinä.





Kuva: Maistuva koulu



Onko sinusta helppoa syödä säännöllisesti?

Ruokailo



Ruokailo

- Ruokailo tarkoittaa sitä, että ruoka ja syöminen antavat iloa. Ne ovat kivoja asioita.
- Ruokailoa antavat esimerkiksi:
 - yhdessä syöminen
 - hyvä ruoka
 - oma lempiruoka
 - ruuan tekeminen ja leipominen
 - uuden ruuan maistaminen
 - juhlaruoka.





Milloin sinä koet ruokailoa?

Yhteenveto: monipuolinen syöminen



TEHTÄVÄ

**Nimeä kuvan
monipuolisesta ateriasta
nämä osat:**

1. kasvikset
2. palkokasvit
3. hiilihydraatti
4. täysjyvävilja
5. proteiinin lähde
6. pehmeä rasva
7. rasvaton maito





Mitä uutta opit?



Euroopan unionin koulujakelujärjestelmä
Europeiska unionens skolprogram



RUOKAVIRASTO

Livsmedelsverket • Finnish Food Authority

Kiitos oppitunnista!