



Terveelliset jokapäiväiset ruokavalinnat pitävät yllä tasapainoista kokonaisuutta joka päivä. Tällä on terveydelle positiivinen merkitys pitkällä aikavälillä. Kun syö oikein saa tarpeeksi ravintoaineita ja energiaa, jotta pysyy virkeänä ja toimintakykyisenä. Kun energiankulutus ja energiansaanti pysyy tasapainossa sillä, on myös vaikutus painonhallintaan, jolloin painokin pysyy vakiona.



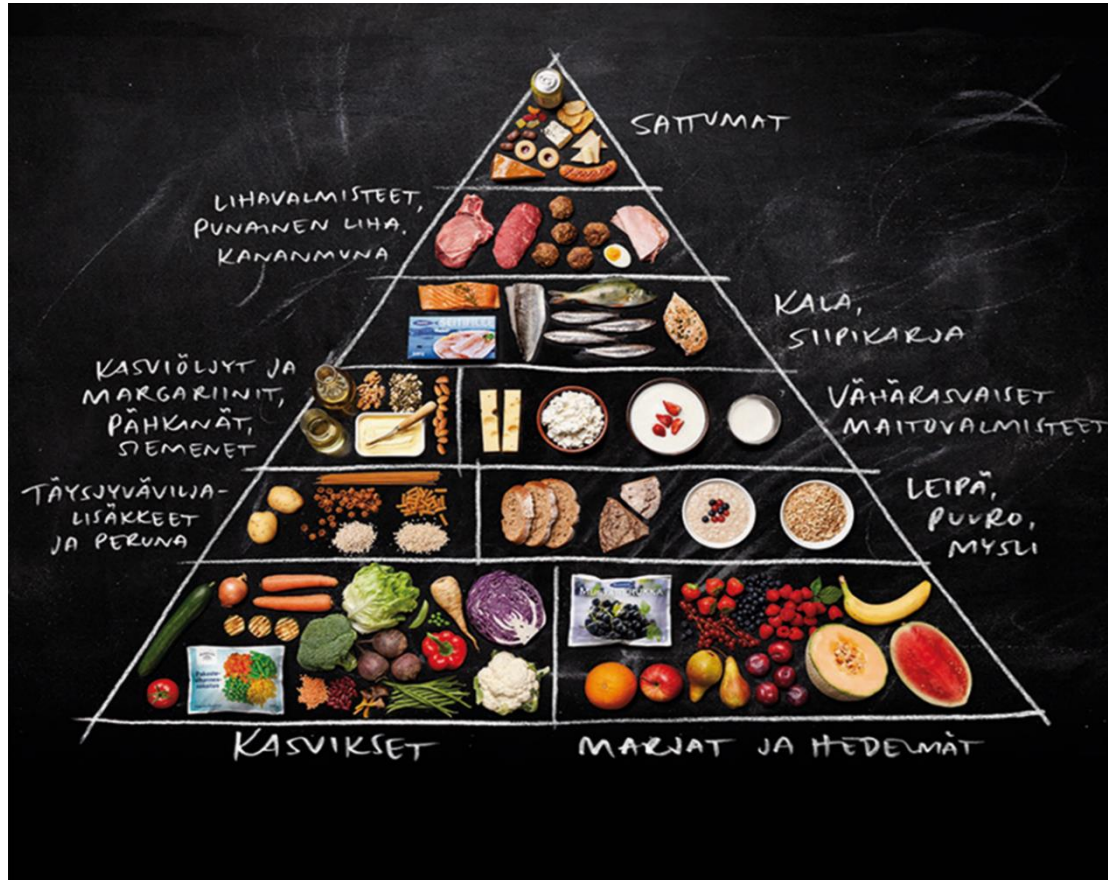
LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 



Lautasmalli Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Puolet lautasesta täytetään ensin kasviksilla, tuoreilla tai kypsennetyillä

Neljännes täysjyväviljalisäkkeellä, perunalla tai muilla juureksilla

Viimeinen neljännes vähärasvaisella ja -suolaisella lihalla, kanalla, kalalla, palkokasveilla (herneet, pavut, linssit), proteiinivalmisteet.

Lisänä viipale vähäsuolaista täysjyväleipää, jolla kasvimargariinia, ja lasillinen rasvatonta maitoa tai piimää tai vettä. Öljypohjainen salaattinkastike sopii salaatin maustajaksi.

Laatikkoruoissa puolet lautasesta on varattu kasviksille ja puolet laatikkoruoalle. **Keittoateria**llakin voi hyvin nauttia annoksen kasviksia.





LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Terveyttä edistävä ruokavalio *Suomalaiset ravitsemussuosituksset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta*

- Rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita
- 5-6 dl nestemäisiä maitovalmisteita ja 2-3 viipaletta juustoa
- Hyvä proteiinin, kalsiumin, jodin ja useiden vitamiinien lähde
- D-vitamiinin ja kalsiumin riittävä saanti. Vähärasvaisilla maitovalmisteilla turvataan luuston terveys
- Maito- ja maitotaloustuotteet ovat hyviä proteiinin, kalsiumin ja jodin lähteitä.
- Ne sisältävät myös useita vitamiineja, joista tärkein on D-vitamiini.
- Vähärasvaisia vaihtoehtoja kannattaa suosia sen vuoksi, että maidon rasvasta 2/3 on tyydyttynyttä.
- Jotta ruokavaliosta ei saataisi liikaa tyydyttynyttä rasvaa, tulisi maito, piimä, jogurtti ja viili valita siis korkeintaan 1 % rasvaa sisältävinä.
- Juustoista hyviä valintoja ovat enintään 17 % rasvaa ja vähemmän suolaa sisältävät tuotteet.
- Kohtuudella punaista lihaa ja lihavalmisteita enintään 500g viikossa (kypsä paino)



Sydänmerkkituotteet

Yksittäiset ruoka-aineet eivät paranna tai heikennä terveyttäsi, vaan kokonaisuus ratkaisee!



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Suosittelava ruokavalio terveyden edistämiseksi.

Lisää

- kasviksia, marjoja ja hedelmiä
- pehmeitä rasvoja ja täysjyvätuotteita
- kalat ja muut merenelävät
- pähkinät ja siemenet

Vähennä

- suolan lisäämistä ruokaan, piilosuolaa - valmisruoat
- makeat herkut ja juomat
- alkoholi
- vaihda vaaleat viljat täysjyvä viljaan
- voita sisältävät levitteet kasviöljy/ kasviöljypohjaiseen levitteeseen
- rasvaiset maitovalmisteet -> vähärasvaiseen ja rasvattomaan maitovalmisteeseen



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Osta kaappiin, jääkaappiin ja pakkaseen valmiiksi ruokaa. Suunnitelmallisuus on tärkeä asia.

- Jauheliha
- Wokkikasviksia
- Perunasipulisekoitus
- Pihvit/Kasvispihvit
- Makaronilaatikko
- Smoothie jogurtista, rahkasta ja marjoista
- Kasvikset omasta maasta tai kaupasta -salaatti
- Marjat välipalaan -smoothie
- www.martat.fi
- www.sydanmerkki.fi



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Valitse tästä aamupala tai välipala



Lisää kasviksia arkeen:

- Viipaloi kasviksia edellisenä päivänä valmiiksi, pistele suoraan leivän päälle.
- Ota marjat illalla pakastimesta jääkaappiin, syö aamulla viilin tai jogurtin kanssa
- Pakkaa evääksi tai välipalaksi kasviksia, ovat hyvää sormiruokaa, kun on kiire
- Pakastimesta otetut marjat sulavat nopeasti puuron pinnalla
- Hyödynnä ruokailussa tarjottavat salaattit ja raasteet. Näin iso osa päivän kasvisannoksesta on syötynä.
- Järjestä jääkaappi niin että vihannekset ja hedelmät ovat etummaisena ja helposti otettavissa.



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 



Esimerkki päivän aterioista 2 000 kcal



 diabetesliitto

www.diabetes.fi/d-kauppa

Esimerkkiaterioita 2000 kcal



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Ateriarytmi pitää sinut kylläisenä ja energisenä läpi päivän Auttaa sinua jaksamaan arjessa.

On tärkeää syödä 3-4 tunnin välein. Aamupala, lounas, välipala, päivällinen ja iltapala.

Hyviä välipaloja, voit mieltä ryhmässä välipalavinkkejä.



Laita jääkaappiin etummaiseksi salaattia ja smoothie kannu, niin välipala on helposti saatavilla.



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014-2020



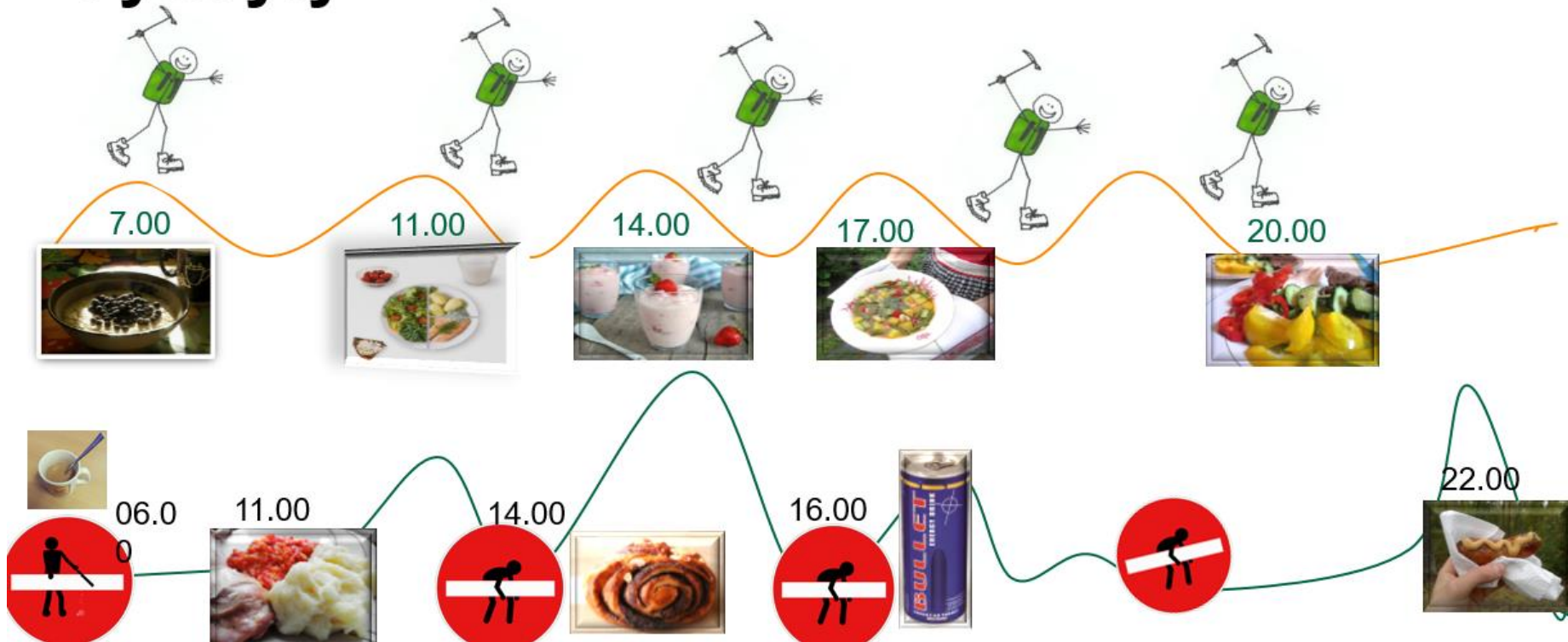
Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Syöminen ja jaksaminen, verensokerin käyttäytyminen



Ateriarytmi päiväkirja

Suunnittele oma ruokarytmi 3-4 tunnin välien. Toteuta sitä ruksaamalla (X) toteutunut ateria aika.



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Suunniteluut ateria- ajat	Aamupala klo	Lounas klo	Ip Välipala klo	Päivällinen klo	Iltapala klo	Herkkua
Ma						
Ti						
Ke						
To						
Pe						
La						
Su						



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Tarkista vielä bingon avulla toteutuuko terveyttä edistävät elintavat, voit ottaa tavoitteeksi ne ruudut, jotka eivät toteudu, korjaa niitä jotka vaativat muutosta.

Tauotan istumista aina kun voin	Syön kalaa vähintään 3 kertaa viikossa	Pidän ruokatunnin työpäivän aikana	Pidän pieniä taukoja työpäivän aikana
Syön marjoja, hedelmiä, Kasviksia 1/2 kg päivässä	Järjestän mielekästä tekemistä vapaa-ajalle	Liikun viikossa kevyesti mahdollisimman usein työpäivän aikana	Huolehdin kehon huoltamisesta viikoittain
Syön 3-4 tunnin välein	Rajoitan punaisen lihan Käyttöä max. 500 g viikossa	En napostele	Liikun viikossa raskaasti 1 h 15 min
Suosin täysviljatuotteita ruokavaliossani	Nukun vähintään 7-8 tuntia yössä	Suosin hyviä rasvoja ruoan valmistuksessa	Huolehdin riittävästä Nesteen saannista työpäivän aikana (1 - 1,5 litraa).
Hengitän rauhassa ja rentoutan hartiat päivittäin	Nautin luontoympäristöstäni	Kuuntelen rentouttavaa, kaunista musiikkia	Muistan venyttellä



LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

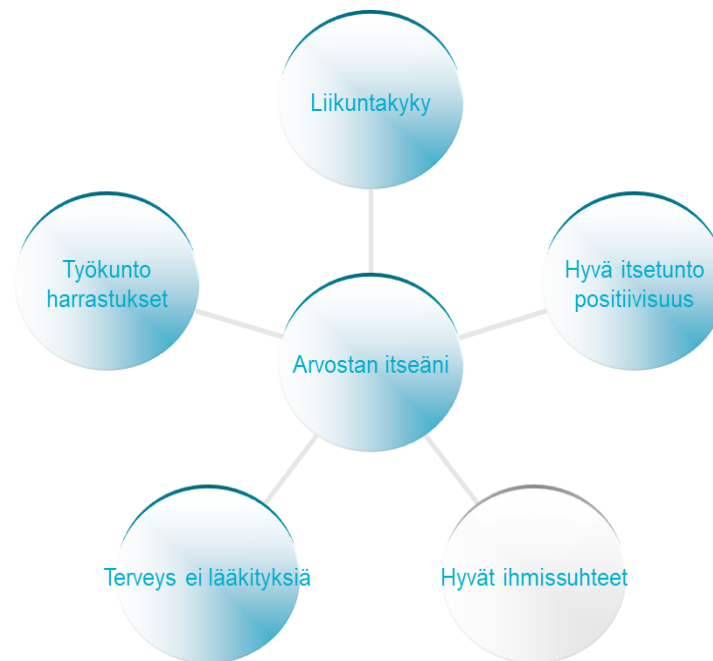
Diak ODL 

Teemme sellaisia tekoja, joista on itselle pitkällä aikavälillä hyviä seurauksia, ilman että olemme liikaa oman mieleemme ja tunteen vallassa.

Toimimme joustavasti, emmekä elä elämäämme liiallisesti itsemme tai muiden laatimien sääntöjen mukaisesti.

Uskallamme kohdata itsellemme vaikeita asioita ja tilanteita välttelemättä niitä.

Mitkä ovat sinulle tärkeitä asiat?





LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

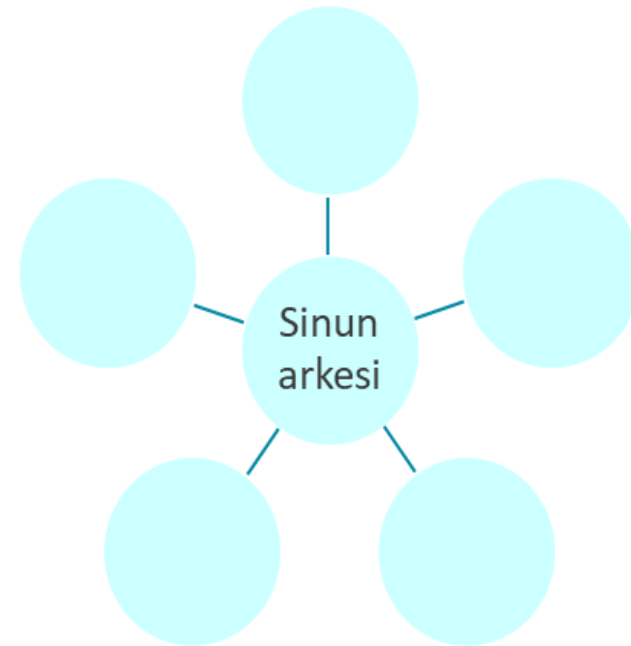
Diak ODL⁺

Mikä vaikuttaa terveytesi ja arjen hallintaan?

(esimerkki)



Kirjaa sinun arkesi ja merkitse numerolla mistä lähdet liikkeelle?





LikiDigi

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Elinkeino-, liikenne- ja
ympäristökeskus

Diak ODL 

Suunnitelmani ravitsemuksen osalta:

Tavoite	Suunnitelma ja miten sen toteutan	Milloin aloitan

Tekijä Taina Linna

Hyvinvoinnin asiantuntija LikiDigi-voimavaroja arkeen hanke 2022