

# RAVITSEMUS- opas

Opas terveyttä edistävään syömiseen ja  
tasapainoisen ruokasuhteen löytämiseen

MIND NUTRITION  
-TUTKIMUS

samk 

# OPAS TERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN SYÖMISEEN

Jokaisella on omanlainen tapa syödä, eikä mikään yksittäinen malli sovi kaikille. Rohkeasti ja avoimesti kokeilemalla on mahdollista löytää keinot toteuttaa terveyttä edistävää ravitsemusta omaan arkeen sopivalla tavalla.



Terveyttä edistävästä syömisestä löytyy kuitenkin peruspilareita, jotka helpottavat oman ruokailun toteuttamista. Terveyttä edistävä syöminen on ennen kaikkea **säännöllistä, monipuolista, riittävää ja joustavaa**. Terveyttä edistävä ruokavalio muokkautuu omaan arkeen sopivaksi. Lisäksi terveyttä edistävään syömiseen kuuluvat syömisen **nautinnollisuus** sekä **sosiaalisuus**.

Tämän oppaan tarkoitus on opastaa sinua kohti tasapainoista ruokasuhdetta, tukea sinua muutoksissa ja tarjota tietoa terveyttä edistävästä ruokavalinnoista.

Tämä opas on toteutettu Satakunnan Ammattikorkeakoulun toteuttamassa Mind Nutrition -hankkeessa (2024–2026). Tämä opas on suunnattu kaikille ravitsemuksesta kiinnostuneille, ravitsemusohjauksen tueksi, työikäisille, opettajille, opiskelijoille, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen parissa työskenteleville sekä arjen avuksi.



<b>TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO</b>	<b>02</b>
--	-----------

<b>TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN SYÖMISEN PERIAATTEET</b>	<b>04</b>
---	-----------

<b>MUUTOSTEN TEKEMINEN</b>	<b>08</b>
--------------------------------	-----------

<b>MUUTOKSISSA USEIN TOISTUVAT HAASTEET</b>	<b>10</b>
---	-----------

<b>SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI</b>	<b>14</b>
-------------------------------------	-----------

<b>ATERIOIDEN JA RUOKAVALION KOOSTAMINEN</b>	<b>18</b>
--	-----------

<b>INTUITIIVINEN SYÖMINEN</b>	<b>39</b>
-----------------------------------	-----------

# TERVEYTTÄ EDISTÄVÄN SYÖMISEN PERIAATTEET

## Säännöllisyys ja riittävyys

**Säännöllinen** ateriarytmi on monelle tuttu käsite. Se tarkoittaa, että päivän aikana syödään noin 3-4 tunnin välein. Tutkimusten mukaan erityisesti aamupäiväpainotteinen syöminen, johon kuuluvat reilun kokoiset aamupala ja lounas, sekä aamu- ja/tai iltapäivän välipala, on yhteydessä parempaan vireystilaan ja työkykyyn. Näyttää myös siltä, että aamupäiväpainotteisesti syömillä syömisen säätely toimii paremmin ja painonhallinta on helpompaa.

Aamupäiväpainotteinen syöminen auttaa myös helpottamaan alkuillasta esiintyviä mielitekoja, jotka usein johtuvat liian niukasta päivän aikaisesta syömisestä.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei illalla saisi syödä, päinvastoin. Yön aikana aivojen ja kehon energiavarastot täydentyvät ja iltapalalla on tässä tärkeä rooli. Säännöllinen syöminen tukee myös ruokavalion **riittävyttä** eli sitä, että syödään riittävästi kehon tarpeisiin nähden. Riittävä syöminen auttaa lisäksi turvaamaan riittävästä ravintoaineiden, kuten vitamiinien ja kivennäisaineiden, saantia.



# Monipuolisuus

**Monipuolisuus** tarkoittaa, ettei mitään ruokaryhmää rajoiteta ruokavalion ulkopuolelle (pois lukien esimerkiksi erityisruokavalion tai allergian vuoksi tarvittavat rajoitukset). Jokaisella ruokaineryhmällä, esimerkiksi kasviksilla, pehmeillä rasvoilla, täysjyväviljatuotteilla ja proteiinin lähteillä, on tärkeä rooli osana täysipainoista ruokavaliota. Vaihteleva ja monipuolinen syöminen on usein myös mielekkäämpää kuin yksipuolinen syöminen.

Monipuolisuus myös turvaa riittävää energian ja ravintoaineiden, kuten vitamiinien ja kivennäisaineiden, saantia.



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## Joustavuus

**Joustavuudella** tarkoitetaan sitä, ettei syömiseen tai ruokavalintoihin liity kieltolistoja tai pakottamista, vaan ruokavalio sisältää tuotteita kaikista ruoka-aineryhmistä, myös herkkuja. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että syötäisiin rajattomasti mitä vain milloin vain. Tiedetään kuitenkin, että ruokien jaottelu kiellettyihin ja sallittuihin usein vain lisää niin sanotusti kielletyiksi miellettyjen ruokien, kuten leivonnaisten, makeisten tai pikaruuan, houkuttelevuutta.



Tutkimuksissa on havaittu, että joustava suhtautuminen ruokaan on yhteydessä terveyttä edistävään ja monipuoliseen ruokavalioon.

Joustavuutta on mahdollista opetella, kunhan riittävästä, säännöllisestä ja monipuolisesta syömisestä huolehditaan ensin. Nälkäisenä yleisesti herkuiksi mielletyt tuotteet ovat houkuttelevampia, sillä niistä keho saa nopeasti haluamaansa energiaa. Kun riittävyteen ja säännöllisyyteen panostetaan, herkkujen houkuttelevuus ja osuus ruokavaliosta huomaamattakin pienenee. Lisäksi esimerkiksi jälkiruokana nautittuna ne voivat tuoda ruokailuun iloa ja vaihtelua ilman, että ne vievät tilaa varsinaiselta ravitsevalta ruualta.



## Nautinnollisuus ja sosiaalisuus



**Nautinnollisuus** on keskeinen osa syömistä, ja jokaisella on oikeus nauttia syömästään ruoasta. Joskus näkee puhuttavan, ettei terveyttä edistävä syöminen voi olla herkullista. Rohkeasti kokeilemalla ja opettelemalla uusia reseptejä, on mahdollista oppia tekemään herkullisia ja terveyttä edistäviä ruokia ja ruokavalintoja.

**Sosiaalisuus** eli esimerkiksi yhdessä syöminen perheen tai työkavereiden kanssa, yhdessä jaettu ruokakulttuuri, juhlahetket ja perinteiden jakaminen, on monelle tärkeä osa syömistä. Yhdessä jaettuihin ruokailu- ja ruoanlaittohetkiin yhdistyy monesti tärkeitä muistoja. Ruokailun sosiaalisuuteen kuuluu kiinteästi myös **ruokarauha** eli oikeus syödä ilman, että kenenkään aterian kokoa tai sisältöä kommentoidaan.



# MITEN SUHTAUTUA MUUTOKSIIN?

Suhtaudu itseesi ja tavoitteisiisi lempeästi ja joustavasti

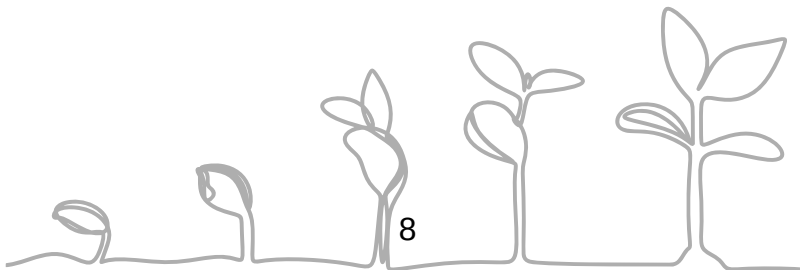
Muutosten tekeminen vie aikaa. Uusien tapojen opettelu vaatii aluksi tietoista päätöksentekoa tehdä jotakin eri tavalla kuin aiemmin. Toistamalla uutta tapaa riittävän pitkään, tietoinen ponnistelu vähenee ja tapa juurtuu osaksi arkeasi.

Suhteuta muutoksesi saatavilla oleviin resursseihisi

Liian suuret muutostavoitteet aiheuttavat turhaa stressiä. Huolehdi muista jaksamisen ja voimavarojen kannalta keskeisistä tekijöistä, kuten riittävästä unesta ja levosta, stressinhallinnasta ja omasta vapaa-ajastasi.

Tee tavoitteistasi konkreettisia

Jos tavoitteesi on "lisätä kasvisten, hedelmien ja marjojen käyttöä", pohdi seuraavaksi, miten sen teet. Hyvä tavoite on konkreettinen, mitattavissa oleva ja realistinen. Kasvisten, hedelmien ja marjojen suhteen hyvä tavoite voisi olla esimerkiksi "lisään jatkossa aamiaiselleni yhden hedelmän ja päivälliselle puolet lautasesta kasviksia". Voit kirjoittaa tavoitteesi ylös seuraavalle sivulle.



Tavoitteeni omien ruokailutottumusteni suhteen:

1

2

3

Keinot saavuttaa tavoitteeni:

1

2

3



# USEIN TOISTUVAT HAASTEET JA MITEN REAGOIDA NIIHIN

Monet kamppailevat ruokavalion suhteen melko samanlaisten haasteiden kanssa. Jotta omiin syömisen haasteisiin on mahdollista löytää ratkaisuja, on tärkeää ensin pysähtyä hetkeksi pohtimaan omaa arkea ja omaa syömistä. Havaitsetko arjessasi usein toistuvia haasteita tai jotakin muuta, joka haastaa syömistäsi? Onko jotain, mihin kaipaisit muutosta? Mitkä tekijät vaikuttavat tapaasi syödä?

## Usein toistuvia haasteita terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamisessa:

- Aiemmat epäonnistuneet muutuskokeilut, itsevarmuuden puute
- Liian vähäinen syöminen päivän aikana ja yksipuoliset ateriat, mikä voi näkyä myöhemmin päivän aikana mielitekoina ja naposteluna
- Epäsäännöllinen ateriarytmi
- Kiireinen arki, ennakointi unohtuu
- Tiukat säännöt ruokaan liittyen, ruokien jaottelu sallittuihin ja kiellettyihin
- Täydellisyyteen pyrkiminen, kokonaisuuden unohtaminen (esim. valmisruoat kiellettyjä, herkkulakot)
- Ajatus siitä, ettei terveyttä edistävä syöminen voisi tai saisi maistua hyvältä

Keskity 1-3 muutokseen kerralla. Yksinkertaisenkin uuden tavan **oppiminen** vie noin **66 päivää**, joten ole itsellesi armollinen. Pienin askelin saat jo matkan varrella onnistumisen kokemuksia, ja muutokset pysyvät varmemmin osana arkeasi.

Pohdi, millaisia muutoksia olet aiemmin elämässäsi kokeillut tai tehnyt. Jäivätkö ne pysyviksi tavoiksi? Jos eivät, pohdi miksi?

**Aamupäiväpainotteinen syöminen** tukee syömisen hallintaa, vireystilaa ja on tutkimuksissa yhdistetty myös onnistuneeseen painonhallintaan. Panosta:

- 🍓 **Riittävän suureen aamupalaan** (esim. vähintään 1,5 dl puurohiutaleita + puuron täytteet TAI 2 leipää + selkeä proteiinin lähde + kasvista/hedelmiä/marjaa).
- 🍓 **Monipuoliseen lounaaseen.** Monipuolisen aterian koostamisesta lisää oppaan sivulla 18.

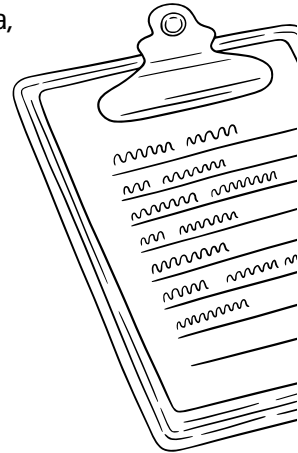
Jos olet tottunut jättämään aamupalan väliin tai syömään aamupäivällä hyvin niukasti, mutta huomaat illalla jatkuvaa nälkää ja mielitekoja, suurena aamupalan annoskokoa pikkuhiljaa. Keho kyllä tottuu suurempiin annoksiin!



Usein haasteiden purkaminen lähtee liikkeelle **ennakoinnista**. Mitä pitäisi tapahtua, jotta jatkossa asiat menisivät arjessa eri tavalla kuin aiemmin? Tässä muutamia keinoja, jotka auttavat helpottamaan arjen ennakointia:

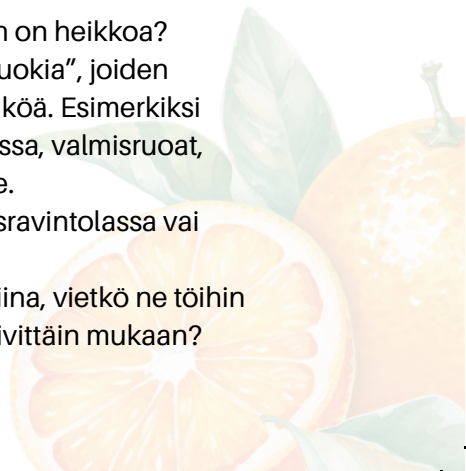
- **Kauppailistan teko etukäteen**, jotta tarvittavat ainekset ovat kotona, kun niitä tarvitaan:

- Tee esimerkiksi puhelimen muistiinpanoihin tai kaupan sovellukseen valmiiksi ns. kauppailistapohja, johon kokoat yleisimmin käyttämäsi tuotteet eri tuoteryhmistä.
- Pohdi samalla järjestys, jossa kierrät kaupan:
  - Esim. hevi, maito/kasvipohjaiset tuotteet, proteiinin lähteet, välipalat, kuivakaapin "pelastajat", kuten pastat, ateriajyvät, riisit, soijarouhe, linssit, pavut, tonnikala ja muut kalasäilykkeet, tomaattisäilykkeet jne.
- Muista myös eri kauppojen tilauspalvelut, joiden avulla voit tilata ruokaostoksesi kotiovellesi tai noutaa kaupalta valmiiksi keräiltynä.



- **Pohdi viikkoasi etukäteen, esimerkiksi:**

- Miten toteutat ruokailut päivinä, joina on paljon menoja ja kiirettä?
- Miten ennakoit päiviä, kun jaksaminen on heikkoa?
  - Pidä kotona muutamia "häätävararuokia", joiden valmistus ei vaadi paljoa vaivannäköä. Esimerkiksi valmiit ruoka-annokset pakastimessa, valmisruoat, erilaiset pastat, puolivalmisteet jne.
- Tarvitsetko töihin eväät, syötkö lounasravintolassa vai kokoatko eväät kaupasta?
- Entä välipalat, onko niitä kotona valmiina, vietkö ne töihin kerran viikossa valmiiksi vai otatko päivittäin mukaan?



- **Kokoa jääkaapin oveen lista omista tai perheesi suosikkiarkiruoista:**

- Viikon kauppalistaa suunnitellessa käy lista läpi ja valitse sieltä kullakin viikolla syötävät ruoat. Etsi myös rohkeasti uusia reseptejä kokeiltavaksi, jolloin arkiruokalistasi monipuolistuu!

### Arkiruokalista

Linssibolognese  
Makaronilaatikko  
Kesäkurpitsalásagne  
Chili sin carne  
Perunamuusi ja kalapihvit  
Tortillat  
Uunimunakas  
Täytetyt paprikat  
Uunispagetti  
Tonnikalapasta

- **Lupa käyttää puolivalmisteita ja valmisruokia kiireisen arjen apuna:**

- Esimerkiksi valmiskasvispyöryköistä valmistuu helposti tomaattikastikepohjainen pasta
- Pinaattiletut raejuuston ja keitettyjen perunoiden kanssa
- Keitot raejuustolla ja kuitupitoisella leivällä täydennettynä
- Muista myös hyödyntää pakasteita monipuolisesti, kuten pakasteaterioita, kalapakasteita ja pakastekasviksia



# SÄÄNNÖLLINEN ATERIARYTMI



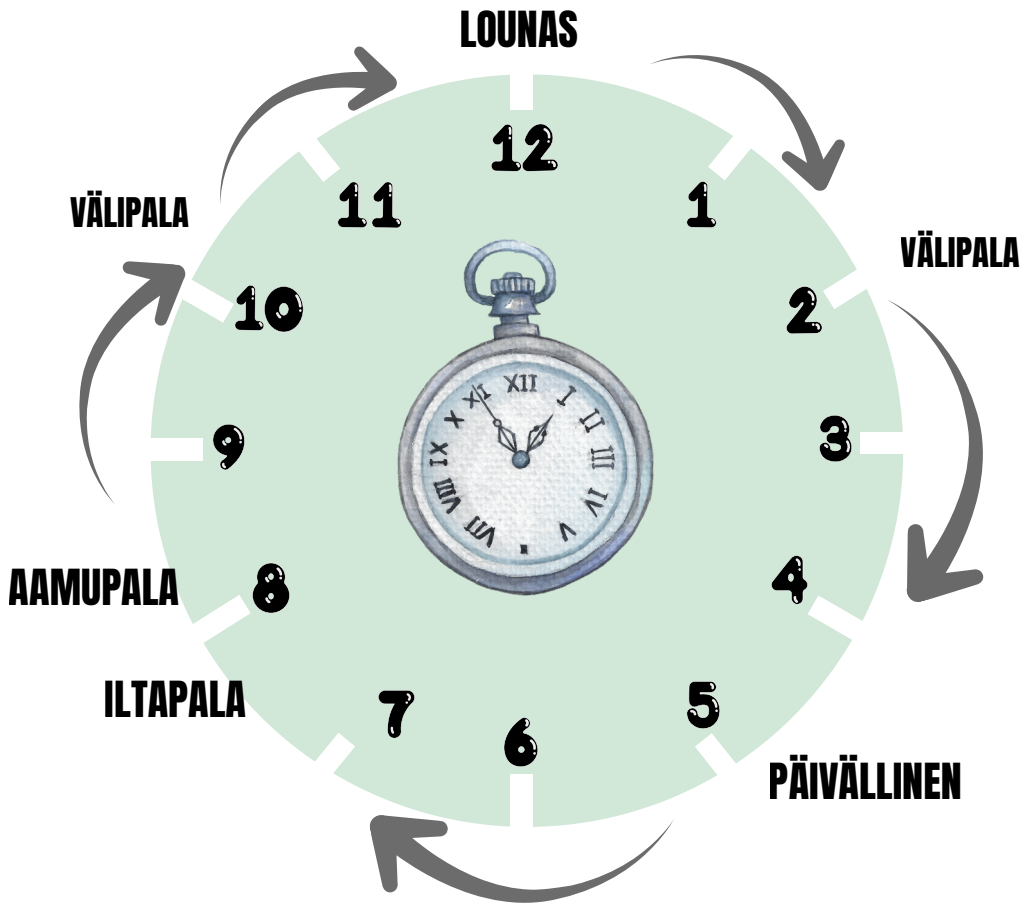
- 🍎 Auttaa pitämään verensokerin tasaisena.
- 🍎 Auttaa pitämään yllä hyvää keskittymiskykyä ja vireystilaa. Varsinkin etätöissä tai kotipäivinä tauotus ja säännölliset ateriat helposti unohtuvat, mikä voi näkyä esimerkiksi iltpäivän väsymyksenä.
- 🍎 Auttaa pitämään annoskoot kohtuullisina, kun nälkä ei kasva aterioiden välillä liian suureksi.
- 🍎 Helpottaa terveyttä edistävän ruokavalion toteuttamista.

Liian vähäinen syöminen aamupäivällä voi aiheuttaa mielitekoja ja pohjattomalta tuntuva nälkää alkuillasta, jolloin esimerkiksi päivällisen annoskoko karkaa herkästi liian suureksi. Kovassa nälässä ruokaa ei välttämättä jaksa odottaa, jolloin kasvien pilkkominen tai laatikkoruoan odottelu voivat tuntua mahdottomilta. Säännöllinen syöminen auttaa myös vähentämään napostelua.



Jokaisen arki koostuu erilaisista asioista, joten ateriarytmin kohdalla kannattaa pysähtyä miettimään, miten säännölliset ateriat saisi osaksi omaa arkirytmää. Pohdi omaa arkeasi ja ateriarytmiäsi, onko siinä tarvetta muutoksille?





### Vinkkejä joustavaan rytmiin:

- Kuuntele kehoasi ja sen viestejä. Milloin olet nälkäinen ja miltä sopiva kylläisyys tuntuu?
  - Hyvä ohjenuora on syödä jotakin 3-4 tunnin välein
- Päivä voi sisältää välipaloja tarpeen mukaan. Lisää tarvittaessa välipala esimerkiksi aamupalan ja lounaan ja/tai lounaan ja päivällisen väliin.
- Huomaa myös riittävä veden juominen.
- Jos heräät myöhään, rytmi voi alkaa lounaasta tai jos urheilut alkuillasta, iltapala ja päivällinen voivat vaihtaa paikkaa.
- Muista, että ateriarytmi saa ja voi vaihdella päivien välillä. Tärkeintä on kokonaisuus, ei täydellisyys.

# OMA ATERIARYTMI

Tälle sivulle voit hahmotella omaa ateriarytmiäsi tavallisena arkipäivänä.

---

Aamupala

---

Välipala tarvittaessa

---

Lounas

---

Välipala tarvittaessa

---

Päivällinen

---

Iltapala

---

Huomioita:

# ESIMERKKEJÄ SÄÄNNÖLLISEEN ATERIARYTMIIN

## Aamuvuoro / päivätyö

- Aamupala kotona tai töissä ensimmäisellä kahvitauolla (kuitenkin mielellään parin tunnin sisällä heräämisestä) klo 7-9
- Jos aamupalan ja lounaan väli venyy pitkäksi, ota aamupäivään välipala
- Lounas 3-4 h aamupalan jälkeen klo 11-12
- Iltapäivän välipala klo 14-15
- Päivällinen klo 17-19
- Iltapala klo 20-22



## Yövuoro

- Aamupala herättyä klo 14-15
- Lämmin ruoka klo 17-18
- Iltapala ennen töitä klo 20-22
- Yövuoron pääateria klo 00-01
- Yön aikana kevyttä välipalaa
- Ennen nukkumaan menoa aamupala klo 6-7

## Iltavuoro / vapaapäivä

- Aamupala klo 8-9
- Lounas keskipäivän aikaan (ennen työvuoroa) klo 12-13
- Välipala klo 15-16
- Päivällinen klo 18-19
- Iltapala klo 21-22



Yöaikaan kannattaa suosia kevyitä, hyvin sulavia aterioita (välttää runsasta rasvaa) ja syödä vuoron pääateria ennen kello yhtä. Näin säästyään mm. vatsavaivoilta, sillä yöaikaan ruoansulatus toimii hitaammin.

# MONIPUOLISTEN ATERIOIDEN KOOSTAMINEN

Aterioita koostaessa on hyvä muistaa monipuolisuus. Monipuolisesti koottu ateria tuo ja ylläpitää sopivaa kylläisyyttä ja turvaa myös riittävää ravintoaineiden saantia. Yksipuolinen ateria voi hetkellisesti täyttää, mutta nälkä yllättää lopulta melko nopeasti. Jokaisella aterialla olisi hyvä olla:



## Kasviksia, hedelmiä tai marjoja

jossain muodossa (uunijuureksina, kasvissosekittona, salaatteina, sellaisenaan pilkottuina, soseena jne.)



## Hiilihydraatin lähde

(mielellään täysjyväisenä), kuten pastaa, ateriajyviä, riisiä, puuroa, täysjyväleipää jne.



## Proteiinin lähde

kuten kalaa, kasviproteiinin lähdettä, broileria, kananmunaa, vähärasvaista maitotuotetta jne.



E erityisen hyvä on, jos aterialta löytyy vielä pehmeän rasvan lähde, kuten kasviöljypohjainen margariini, öljy, pähkinät, siemenet, rasvainen kala, avokado

# LAUTASMALLI

Lautasmalli auttaa hahmottamaan syödy ruoan määrää ja eri ruokien osuuksia aterialla



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

Ateriat, välipalat ja eväät kannattaa koota samaa ajatusta mukailleen:

**½ annoksesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuoreena, lämpimänä tai ruoan joukossa**

**¼ annoksesta viljatuotteita tai perunaa**

**¼ annoksesta kalaa, kananmuna, palkokasveja tai lihaa**

Lisäksi täysipainoiseen ateriaan kuuluu marja- tai hedelmäjälkiruoka, täysjyväleipä kasvirasvaveitteilällä ja lasi rasvatonta maitoa, piimää tai täydennettyä kasvijuomaa.

# LAUTASMALLIN SOVELTAMINEN



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## VALMISATERIA

Täysipainoisen aterian saat koottua myös valmisruokaa hyödyntäen! Kuvassa maksalaatikon lisänä kasviksia, täysjyväleipää margariinilla, ruokajuoma ja jälkiruokana hedelmää.



©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## KEITTOATERIA

Keitoissa on useimmiten perunaa, lihaa/kalaa sekä kasviksia. Kirkasliemiset keitot ovat yleensä kermaisia kevyempiä. Voit lisätä kasvien määrää alkusalaatilla, lisäämällä niitä leiville tai hedelmän jälkiruoaksi.



Rasvattoman maidon, piimän tai täydennetyin kasviuoman voit halutessasi korvata esimerkiksi raejuustolla tai jälkiruokana vähäsokerisella ja -rasvaisella jogurtilla tai rahkalla.

# SUOSITELTAVAT RUOKAVALIOMUUTOKSET TERVEYDEN EDISTÄMISEKSI

Mukaillen: ©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

## Lisää ✓

Kasvikset		Täysjyvävilja- valmisteet	
Marjat ja hedelmät		Kala	
Palkokasvit		Pähkinät	
Peruna			

## Vaihda ↻






Vähäkuituiset viljavalmisteet → täysjyväviljavalmisteet

Voi ja voita sisältävät levitteet → kasviöljyt, kasviöljypohjaiset levitteet

Rasvaiset maitovalmisteet → vähärasvaiset ja rasvattomat maitovalmisteet

Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria → ruoat ja elintarvikkeet, joissa vain vähän lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria

## Vähennä 🚫

Prosessoitu liha		Elintarvikkeet, joissa runsaasti lisättyä rasvaa, suolaa ja sokeria	
Punainen liha		Alkoholi	
Suola			

# RUOKAVALION LAATU - MISTÄ TERVEYTTÄ EDISTÄVÄ RUOKAVALIO KOOSTUU?

## KASVIKSET, HEDELMÄT JA MARJAT



Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat keskeinen vitamiinien, kivennäisaineiden, antioksidanttien ja kuidun lähde. Niitä suositellaan käytettävän monipuolisesti vähintään 500-800 g päivässä (pois lukien peruna ja palkokasvit, joille on omat suosituksensa). Tästä puolet olisi hyvä olla vihanneksia ja juureksia, puolet marjoja ja hedelmiä. Pieni lasillinen täysmehua voi aikuisella olla osa hedelmä- ja marjasuositusta.

- 🍓 Suosi edullisempia satokauden tuotteita, pakastevihanneksia, uunijuureksia ja pilko kasviksia jääkaappiin etukäteen.
- 🍓 Lisää leivän päälle, raasteina taikinoihin ja laatikkoruokiin, pilkottuina kastikkeisiin.
- 🍓 Muista marjat ja hedelmät esimerkiksi smoothieissa, puuron päällä, jogurtissa ja sellaisenaan.
- 🍓 Muista päivän jokaisella aterialla syödä jotakin kasvista, marjaa ja hedelmää niin pääset helpommin suositeltuun käyttömäärään.



Kuvassa 500 g tai 5-6 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.



Kuvassa 800 g tai 8-9 annosta kasviksia, marjoja ja hedelmiä.

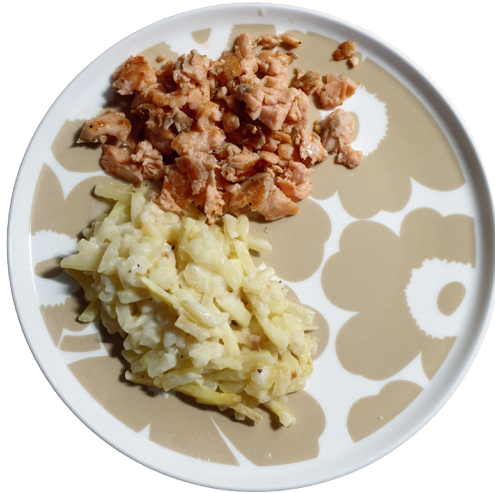
©Valtion ravitsemusneuvottelukunta



**FINRAVINTO 2017 -  
TUTKIMUKSEN MUKAAN VAIN  
14 % MIEHISTÄ JA 22 %  
NAISISTA SYÖ KASVIKSIDA  
SUOSITELLUN VÄHINTÄÄN  
500 G ANNOKSEN PÄIVÄSSÄ.**

Kasviksilla on merkittävä osuus myös aterian **kylläisyysvaikutuksessa**. Kasvikset täyttävät vatsaa tuomatta aterialle juurikaan lisää energiaa.

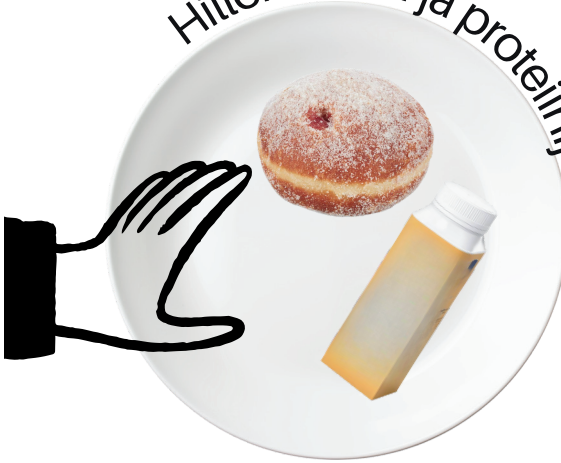
Vertaa alla olevia kuvia, kumpi ateria luultavasti pitäisi kylläisenä pidempään? Kummasta ateristi saa myös enemmän mm. kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita?



Vatsamme ei ymmärrä kuinka paljon syömme energiaa, vaan se aistii, kuinka paljon ruokaa tulee määrällisesti grammoina ja kuinka paljon vatsan seinämä venyy. Sen vuoksi runsaampi ateria pitää myös kylläisenä pidempään.

# KAIKISSA SAMA ENERGIAMÄÄRÄ 500 KCAL

Hillomunkki ja proteiinijuoma



Pähkinäpatukka, kreikkalainen jogurtti ja appelsiini



300 g laatikkoa, salaatti kastikkeella ja ruisleipä levitteellä



Neuvo "Syö vähemmän", saatetaan helposti ymmärtää vain annoskoon pienentämiseksi ja reiluja annoskokoja kauhistellaan. On tärkeää erottaa, että **aterian koko ja sen sisältämä energiamäärä eivät aina kulje käsi kädessä.**

# RASVAT

## Huomio rasvan laatuun

**Kova** =  
tydyttynyt rasva

**Pehmeä** =  
tydyttymätön rasva

- Nostaa kolesterolia
- Lisää kehon matala-asteista tulehdistilaa
- Varastoituu herkemmin maksan ja vatsaontelon sisäiseksi rasvaksi
- Elimistölle välttämättömät rasvahapot omega-3 ja omega-6
- Lieventää kehon matala-asteista tulehdistilaa
- Auttaa laskemaan haitallista kolesterolia



### Pehmeän rasvan lähteet

- Kasviöljyt, kuten rypsi, rapsi, oliivi, camelina
- Kasviöljypohjaiset margariinit
- Öljypohjaiset salaatinkastikkeet
- Pähkinät ja siemenet
- Rasvainen kala
- Avokado



### Kovan rasvan lähteitä

Suomalaisten ruokavaliossa tydyttyneen rasvan suurimpia lähteitä ovat esimerkiksi:

- Rasvaiset maitovalmisteet, kuten rasvaiset jogurtit, juustot, kermit, smetana, voi
- Rasvaiset lihat ja lihavalmisteet
- Pikaruoka
- Herkuttelutuotteet

# RASVOJEN LAATU

Tyydyttyneiden rasvojen korvaaminen tyydyttymättömillä rasvahapoilla on edullista muun muassa sydänterveydelle. Kasviöljyjen käyttö suojaa sydän- ja verisuonitaudeilta, tyypin 2 diabetekselta, tietyiltä syöviltiltä ja ennenaikaiselta kuolleisuudelta.

Keinoja parantaa ruokavalion rasvan laatua:

- 🥑 Vaihda voi-kasviöljyseos (-riinit) leivän päällä kasviöljypohjaiseen margariiniin
- 🥑 Käytä päivittäin öljypohjaista salaatikastiketta kasvien kanssa
- 🥑 Vaihda voi ruoanlaitossa kasviöljyyn, margariiniin tai juoksevaan pullomargariiniin
- 🥑 Käytä pähkinöitä 20–30 g tai 2–3 rkl päivittäin ja sisällytä ruokavalioon myös monipuolisesti eri siemenlajeja
- 🥑 Valitse ruokavalion maitotuotteet rasvattomina tai vähärasvaisina
- 🥑 Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa
- 🥑 Valitse käyttämäsi lihatuotteet mahdollisimman vähärasvaisina ja korvaa lihaa kasviproteiinin lähteillä ja kalalla



## MITEN TURVATA RIITTÄVÄ PEHMEÄN RASVAN SAANTI?

Pehmeän rasvan saannin saa täyteen käyttämällä päivittäin vähintään 25 g kasviöljyä. Tämän määrän saa täyteen esimerkiksi käyttämällä päivittäin 4 tl (20 g) vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasviöljypohjaista margariinia, 2 rkl salaatinkastiketta ja 2 rkl kasviöljyä.



Kuvan ruokalusikoissa on 5-6 grammaa rasvaa. Lusikoissa annoskoot öljylle, 60 %:lle margariinille, salaatinkastikkeelle ja juoksevalle kasviöljyvalmisteelle.

©Valtion ravitsemusneuvottelukunta

# Proteiinin lähteet

## Maitotuotteet



Rasvattomina tai vähärasvaisina noin 350-500 g päivässä.

## Palkokasvit



Suosittellaan 50-100 g päivässä.

## Kala



Suosittellaan ainakin 300-450 g viikossa, josta vähintään 200 g rasvaista kalaa.

## Punainen liha



Suosittellaan vähärasvaisena max. 350 g viikossa, prosessoitua lihaa mahdollisimman vähän. Tilalle suositellaan palkokasveja, täysijyviviljaa, kestävästi pyydyttyä tai kasvatettua kalaa.

## Siipikarja ja kananmuna









Siipikarjalle ei määrällistä käyttösuositusta, mutta punaista lihaa ei tulisi korvata pelkällä kanalla. Prosessoituna mahdollisimman vähän. Kananmuna suositellaan 1 kpl päivässä.

# TÄYSJYVÄVILJA



Täysjyväviljaa suositellaan syötävän 90 grammaa päivässä, mikä täyttyy kolmesta palasta täysjyväruisleipää, lautasellisesta puuroa ja desilitrasta keitettyjä ohrasuurimoita. **98 % suomalaisista naisista ja 89 % miehistä syö täysjyväviljaa alle tämän suosituksen.** FinRavinto 2017 -tutkimuksen mukaan noin 70 % suomalaisista saa kuitua alle suosituksen. Täysjyväviljat ovat keskeinen kuidun lähde ruokavaliossa.

Hyviä tuotevalintoja riittävän kuidun saannin turvaamiseksi:

-  Pehmeät leivät, joissa kuitua yli 6g/100g
-  Kuivatut leivät, kuten näkkileivät, joissa kuitua yli 10 g/100 g
-  Vaalean riisin tilalle täysjyväriisiä tai -pastaa, kaura- tai ohrajyviä, kvinoaa, bulguria
-  Puurot, hiutaleet ja leseet
-  Vähäsokeriset myslit ja granolat
-  Vähäsokeriset, runsaskuituiset välipalakeksit

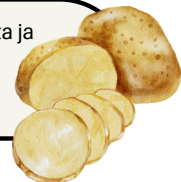


Kuvassa on lautasellinen puuroa, 3 palaa täysjyväruisleipää sekä runsas desilitra keitettyjä ohrasuurimoita. Yhteensä ne sisältävät suositellun päivittäisen määrän eli 90 g täysjyväviljaa.

©Valtion ravitsemusneuvottelukunta



Peruna sisältää monia vitamiineja ja kivennäisaineita ja on suositeltava osa terveyttä edistävää ja ympäristöystävällistä ruokavaliota!



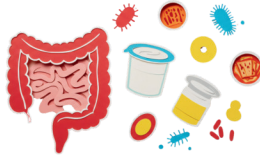


## Ravintokuidun merkitys terveydelle

Täysjyväviljasta, kasviksista, hedelmistä ja marjoista



Suurempi saanti  
yhteydessä  
pienempään  
sairauksien riskiin



Suolistomikrobiston  
ravintoa eli lisää  
hyvien bakteerien  
kasvua



Ylläpitää  
kylläisyyttä ja  
tukee vatsan  
toimintaa

**Ravintokuitua suositellaan vähintään 25–35 g päivässä**



**30 g kuitua saat esim. seuraavasti:**

- 3 ruisleipäviipaletta
- 2 hedelmää
- Annos salaattia
- Keitto, jossa on mukana kasviksia
- 1 dl kaurahiutaleita
- 1 porkkana
- 2 rkl pähkinöitä



## PALKOKASVIT

Palkokasvit, kuten herneet, pavut ja linssit, ovat hyviä proteiinin, kuidun ja monien vitamiinien lähteitä. Papulajeja ovat esimerkiksi soija-, härkä-, kidney-, valko-, ruskea-, musta-, pinto- ja voipapu. Palkokasvit ovat hyvä vaihtoehto ruokavalioon eläinperäisen proteiinin tilalle.

Palkokasveja suositellaan käytettävän päivittäin kypsennettynä 50–100 grammaa eli noin yhden desilitran verran.

Palkokasveista valmistettuja kasviproteiini-tuotteita löytyy markkinoilta nykyään runsaasti: esimerkiksi Hernis, MUU, Härkis ja Gold&Green. Lisäksi esimerkiksi tuotteiden valmistajien, Vegaaniliiton ja Vegaanihaasteen nettisivuilta löytyy monipuolisesti erilaisia reseptejä.

Palkokasvien sisältämät huonosti imeytyvät ja siten paksusuoleessa fermentoituvat hiilihydraatit voivat aiheuttaa oireita herkkävatsaisille. Palkokasveihin voi totutella pienin annoksin ja eri lajeja kokeillen.



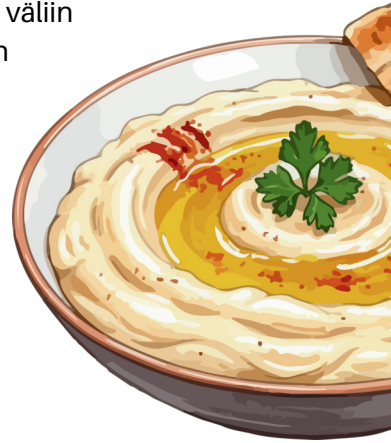
Tutkimuksissa palkokasvien käytön on todettu laskevan haitallisen LDL-kolesterolin määrää ja olevan yhteydessä mm. pienempään sydän- ja verisuonitautien sairastumisriskiin.



# MITEN LISÄTÄ PALKOKASVIEN KÄYTTÖÄ?



- Korvaa osa lihasta kasviproteiinilla, esimerkiksi kastikkeissa puoliksi jauhelihaa + loput kidneypapuja
- Keittoihin, laatikoihin ja kastikkeisiin voi ottaa lihan tilalle esimerkiksi vegejauhiksen
- Kasvispihvit jauhelihapihvien sijaan
- Salaattiin joukkoon marinoituja kikherneitä tai mustapapuja proteiiniksi
- Tofua kiusauksiin, wokkeihin tai uuniperunoiden täytteeksi
- Paahdetut kikherneet rouskuvaksi lisukkeeksi sosekeiton päälle tai salaattiin
- Papatäyte maustettuna tacomausteilla tortillan väliin
- Hummusta leivälle ja vihannesten dippaukseen
- Kasvisruokapäivä kerran tai kaksi viikossa
- Kokeile esimerkiksi:
  - Kikhernepyörökät (falafel)
  - Chili sin carne
  - Linssibolognese
  - Makaronilaatikko soijarouheella



Voisitko ottaa tavoitteeksi kokeilla yhtä uutta kasvipohjaista reseptiä kuukaudessa?



# VÄLIPALAT

## Etukäteen valmistetut

### Jogurttikulho



### Raejuustopannari + marjat + rahkaa



### Rieskarullat



### Tuorepuuro



# VÄLIPALAT

Etukäteän valmistetut

Karjalanpiirakka



Täytetty voileipä



Uunimunakas ja näkkäri



Smoothie on helppo  
ottaa myös mukaan  
esim.  
termosmukissa!

Smoothie



# VÄLIPALAT

Miten kasata täyttävä välipala kaupasta?

Rahka + hedelmä +  
pähkinät



Kaupan täytetty leipä  
+ hedelmä



Valmispuuro +  
maitotuote +  
hedelmäsose



# VÄLIPALAT

Miten kasata täyttävä välipala kaupasta?

Jogurtti+ hedelmä +  
mysli



Välipalajuoma +  
naposteluporkkanat +  
riisi-piirakka



Rahkaletut + hedelmä +  
maitotuote



Muista myös itse  
tehdyt rahka- ja  
banaaniletut!

# HEKTINEN ARKI

Miten kasata monipuolinen lounas kaupasta?

Noutopöytäsalaatti ja leipä



Kaupan lämmin ruoka +  
lisukkeena kasviksia



Valmiskeitto + raejuusto +  
näkkäri



**KOTI- JA ETÄTYÖPÄIVINÄ NOPEA  
LOUNAS VOI OLLA ESIMERKIKSI:**

“

- Kaurapuuroa tuhdein täytein
- Munakas + leipä + kasviksia
- Täysjyväleipään tehty hampurilainen (täyteinä esimerkiksi kasviksia, kasvis- tai kalapihvi ja hieman majoneesia)

”

# VINKKEJÄ TUOTTEIDEN VALINTAAN



Sydänmerkki on elintarvikepakkauksista ja ravintoloista löytyvä merkki, joka kertoo tuotteen tai ruoka-annoksen olevan ravintoarvoiltaan parempi valinta oman tuoteryhmänsä sisällä. Se kertoo tuotteen rasvan laadun olevan hyvä, suolan ja sokerin määrä maltillinen ja kuitupitoisuuden runsas. Esimerkiksi leipäpaketin sydänmerkki kertoo maltillisesta suolan ja runsaasta kuidun määrästä, kun taas levitteessä sydänmerkki kertoo runsaasta pehmeän rasvan määrästä ja maltillisesta suolan määrästä. Sydänmerkki auttaa valitsemaan terveyden kannalta hyviä valintoja, ilman tuoteselosteisiin tarkemmin perehtymistä.

**Jos kuitenkin haluaisit itse lukea pakkausselosteita tarkemmin, voit kiinnittää huomiota esimerkiksi seuraaviin asioihin:**



## Suolan määrä:

- o Valmisruoat
- o Leivät
- o Lihavalmisteet
- o Maustekastikkeet, mausteseokset ja liemikuutiot



## Rasvan määrä ja laatu:

- o Valmisruoat
- o Levitteet
- o Salaatinkastikkeet
- o Maitotuotteet (juustot, jogurtit, ruokakermat, smetana, ranskankerma, kermaviili jne.)



## Lisätyn sokerin määrä:

- o Maito- ja kasvipohjaiset jogurtit/rahkat
- o Myslit ja granolat
- o Murot

Rasvan laatu on suositusten mukainen, kun **tyydyttyneen** rasvan osuus on **alle 1/3 kokonaisrasvan määrästä**. Eli jos tuotteessa on rasvaa 6 grammaa ja tyydyttynyttä rasvaa alle 2 grammaa, rasvan laatu on hyvä.

Lue lisää esimerkiksi Sydänmerkki-kriteereistä osoitteessa [www.sydanmerkki.fi](http://www.sydanmerkki.fi).

# TESTI TUOTTEIDEN VALINNASTA

## Kumman tuotteen valitsisit?

Vastaukset seuraavan sivun alalaidassa

### JOGURTTI



1

2

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml	Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	200 kJ / 48 kcal	Energiaa	489 kJ / 177 kcal
Rasvaa	0,4 g	Rasvaa	4,8 g
Tyydyttyneitä rasvoja	0,2 g	Tyydyttyneitä rasvoja	2,8 g
Hiilihydraattia	5,6 g	Hiilihydraattia	13 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	5,2 g	Hiilihydraattia, joista sokereita	12 g
Proteiinia	4,2 g	Proteiinia	4,9 g
Suolaa	0,14 g	Suolaa	0,1 g

### VALMISATERIA



1

2

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml	Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	430 kJ / 103 kcal	Energiaa	612 kJ / 147 kcal
Rasvaa	5,7 g	Rasvaa	10,3 g
Tyydyttyneitä rasvoja	1,3 g	Tyydyttyneitä rasvoja	5,3 g
Hiilihydraattia	8,8 g	Hiilihydraattia	7,9 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	2 g	Hiilihydraattia, joista sokereita	1,7 g
Proteiinia	3,5 g	Proteiinia	5,8 g
Suolaa	0,71 g	Suolaa	1,11 g



# RUOANVALMISTUSKERMA



1

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	974 kJ / 233 kcal
Rasvaa	22 g
Tyydyttyneitä rasvoja	14 g
Hiilihydraattia	6,1 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	3,6 g
Proteiinia	2,7 g
Suolaa	0,09 g

2

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	384 kJ / 92 kcal
Rasvaa	7 g
Tyydyttyneitä rasvoja	0,7 g
Hiilihydraattia	5,1 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	2,8 g
Proteiinia	1,7 g
Suolaa	0,05 g

# JUUSTO



1

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	1677 kJ / 410 kcal
Rasvaa	34 g
Tyydyttyneitä rasvoja	20 g
Hiilihydraattia	0 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	0 g
Proteiinia	23 g
Suolaa	1,6 g

2

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	1062 kJ / 254 kcal
Rasvaa	15 g
Tyydyttyneitä rasvoja	8,8 g
Hiilihydraattia	0 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	0 g
Proteiinia	29 g
Suolaa	0,6 g

# LEIPÄ



1

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	1016 kJ / 243 kcal
Rasvaa	5,7 g
Tyydyttyneitä rasvoja	0,9 g
Hiilihydraattia	30 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	3,3 g
Ravintokuitua	9,9 g
Proteiinia	13 g
Suolaa	0,9 g

2

Ravintoarvoilmoitus per	100 g / 100 ml
Energiaa	970 kJ / 232 kcal
Rasvaa	2,3 g
Tyydyttyneitä rasvoja	0,3 g
Hiilihydraattia	41 g
Hiilihydraattia, joista sokereita	2 g
Ravintokuitua	4 g
Proteiinia	9,4 g
Suolaa	1,5 g

# INTUITIIVISELLA SYÖMISELLÄ KOHTI TASAPAINOISTA RUOKASUHDETTA?

Intuitiivisen syömisen käsitteen taustalla ovat kaksi yhdysvaltalaista ravitsemusterapeuttia: Evelyn Tribole ja Elyse Resch. He ovat julkaisseet ensimmäisen intuitiivista syömistä käsittelevän kirjan vuonna 1995. Intuitiivinen syöminen tarkoittaa syömistä ja yleisesti elämistä kehon viestejä kuunnellen. Sen tarkoituksena on luoda tasapainoinen ja terveellinen suhde ruokaan ja omaan kehoon.

Monissa tutkimuksissa on havaittu, että laihdutuskulttuurille tyypillinen ruoansaannin rajoittaminen ei ole kestävä tai tehokas tapa hallita painoa. Ruoansaannin rajoittaminen on yhdistetty tutkimuksissa muun muassa painonnousuun, häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen, erilaisiin psyykkisiin oireisiin, kehonkuvan haasteisiin ja heikentyneeseen kognition toimintaan.

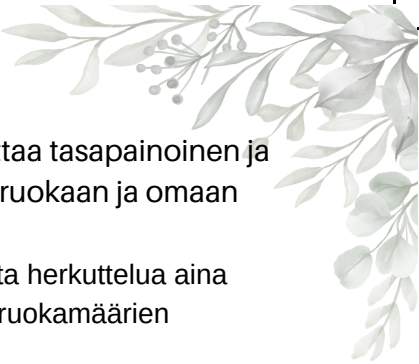
Erilaiset kehon ulkopuolelta tulevat säännöt ja rajoitukset, kuten tarkat ruokavaliot, häiritsevät kehomme viestejä ja estävät niiden kuuntelun.

“

Tiestikö, että yli 80 % ihmisistä kokee syyllisyyttä syömisestä ja yli 70 % kokee tyytymättömyyttä omaan kehoon?

”





Intuitiivisen syömisen tarkoituksena on saavuttaa tasapainoinen ja terveyttä edistävä suhtautuminen syömiseen, ruokaan ja omaan kehoon

- 🍎 Se ei kuitenkaan tarkoita esimerkiksi ylenpalttista herkuttelua aina mieliteon tullessa eikä tarpeetonta syömisen ja ruokamäärien rajoittamista.
- 🍎 Se yhdistelee tietoa oman kehon kuuntelusta sekä tietoa ja ymmärrystä terveyttä edistävästä ravitsemuksesta.
- 🍎 Intuitiivisesti syövä valitseekin pääasiassa ruokia, jotka ovat hyväksi mielelle ja keholle.

Intuitiivinen syöminen on painoneutraali menetelmä eli siinä onnistumista ei mitata painon muutoksissa. Intuitiivisessa syömisessä ei myöskään voi epäonnistua, sillä se on oman kehon kuuntelun opettelemista ja omien tarpeiden huomioimista koko ajan paremmin.

Intuitiivista syömistä tutkivissa tuhansissa tutkimuksissa sen on havaittu parantavan muun muassa kehotyytyväisyyttä, terveyttä edistäviä ruokavalintoja ja psykologista hyvinvointia.

Jos oman kehon kuuntelu on vierasta ja syömistä on rajoittanut vuosia, jopa vuosikymmeniä, kestää pitkään ennen kuin uskalletaan luottaa oman kehon viesteihin. Intuitiivista syömistä opetellessa on erityisen tärkeää huolehtia, että syöminen on säännöllistä, riittävää, monipuolista ja joustavaa.

“

Tiesitkö, että 42 % aikuisväestöstä maailmanlaajuisesti laihduttaa vuosittain ja jopa 80 %:lla paino palaa laihduttamisen jälkeen takaisin?

”



# INTUITIIVISEN SYÖMISEN 10 PERIAATETTA

## 1 HYLKÄÄ LAIHDUTUSAJATTELU

Uskalla luopua laihduttamisesta, vaikka ajatus voikin kuulostaa pelottavalta. Kuureista luopuminen mahdollistaa oman kehon tarpeiden, nälän ja sopivan kylläisyyden kuuntelun. Laihdutusajattelusta luopuminen vie aikaa, joten ole lempeä itsellesi!

## 2 KUNNIOITA NÄLKÄÄSI

Tutkimusten mukaan toistuva ruoan rajoittaminen laukaisee lopulta jopa hallitsemattoman tarpeen syödä energiatasapainon palauttamiseksi. Huolehtimalla riittävästä syömisestä ja kunnioittamalla kehon signaaleja, opit pikkuhiljaa luottamaan itseesi ja kehoosi. Myös hallitsematon halu syödä vähenee, kun keho oppii, että ruokaa on taas saatavilla jatkuvasti.

## 3 SOLMI RAUHA RUOAN KANSSA

Anna itsellesi ehdoton lupa syödä. Kiellot ja rajoitukset vain lisäävät rajoitettujen ruokien houkuttelevuutta. Ruokaa ei myöskään tarvitse ansaita liikkumalla tai rajoittamalla syömistä myöhemmin.

## 4 LÖYDÄ NAUTINTO

Laihdutuskeskeisessä maailmassa usein unohdamme ruoan nautinnollisuuden ja elämyksellisyyden. Pysähdy pohtimaan, mitä oikeasti haluaisit syödä.

## 5 TUNNE KYLLÄISYYS

Kuuntele kehoosi viestejä ja kuulostele, milloin et tunne enää olevasi nälkäinen. Syö rauhallisesti ja kuulostele, miltä sopiva kylläisyys tuntuu.



## **6 HAASTA RUOKAPOLIISI ELI RIKO RUOKAAN JA SYÖMISEEN LIITTYVIÄ SÄÄNTÖJÄ**

Mielesi sisäinen ruokapoliisi valvoo sääntöjä, joita laihdutuskuultuuri on luonut. Haasta ja kyseenalaista ruokaan ja syömiseen liittyviä sisäistämiäsi sääntöjä.

## **7 KÄSITTELE TUNTEITASI ILMAN RUOKAA**

Muista, että sekä fyysinen että henkinen ruoan rajoittaminen voi saada aikaan syömisen hallinnan menettämisen, mikä voi tuntua tunnesyömiseltä. Löydä muita keinoja käsitellä tunteesi ja pohdi, mistä ne kumpuavat. Ruoka ei auta käsittelemään vaikeita tunteita, vaan tuo vain hetken helpotuksen.

## **8 LIIKU - TUNNE ERO**

Siirrä huomiosi esimerkiksi kalorien kulutuksesta tai painonpudotuksesta siihen, miltä liikkuminen oikeasti tuntuu kehossasi. Liikunnan mittaamisesta irroittautuminen auttaa näkemään muut liikunnan mukanaan tuomat edut, kuten energisyyden, lihasjumien helpotuksen ja paremman jaksamisen arjessa.

## **9 KUNNIOITA KEHOASI**

Kuten saman kokoiset kengätkään eivät sovi kaikille, on yhtä turhaa, epämukavaa ja haitallistakin asettaa samanlaisia odotuksia kehon koon tai muodon suhteen. Ennen kaikkea kunnioita kehoasi, se on myös askel laihdutusajattelusta irtautumiseen. Jokainen keho ansaitsee arvostusta sellaisena kuin se on.

## **10 KUNNIOITA TERVEYTTÄSI LEMPEÄLLÄ RAVITSEMUKSELLA**

Tee ruokavalintoja, jotka tukevat terveyttäsi ja vastaavat makumieltymyksiäsi. Muista myös, että syömisen ei myöskään tarvitse olla täydellistä ollakseen terveyttä edistävää.

# Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskus



Satakunnan ammattikorkeakoulun Ihmisen toimintakyvyn tutkimuskeskuksessa toteutetaan tutkimushankkeita, joissa lähestytään toimintakykyä, hyvinvointia ja terveyttä uusista näkökulmista. Tutkimuskeskuksessa toteutetaan erityisesti työikäisiin keskittyvää tieteellistä ravitsemustutkimusta, jolla tutkitaan ravitsemuksen vaikutuksia työkykyyn ja työhyvinvointiin.

## Kestävää terveyttä ruoasta - kansalliset ravitsemussuositukset 2024




Kestävää terveyttä ruoasta - kansallisten ravitsemussuositusten 2024 tavoitteena on edistää väestön terveyttä, vastata ravitsemus- ja terveysongelmiin sekä vähentää ruoankäytöstä ja -tuotannosta aiheutuvia haitallisia ympäristövaikutuksia. Suositukset on tarkoitettu hyödynnettäväksi terveydenhuollossa, ruokapalveluiden ateriasuunnittelussa, elintarvikkeiden tuotekehityksessä, viestinnässä sekä ravitsemusopetuksessa ja -kasvatuksessa.

## Ravitsemusnavigaattori



Ravitsemusnavigaattori on Itä-Suomen yliopiston ja Savonia ammattikorkeakoulun ravitsemusasiantuntijoiden kehittämä verkkotyökalu aikuisten ruokavalion laadun arvioimiseen. Ruokavalion laatu arvioidaan Ruokavaliaindeksillä, joka on kehitetty Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimana Itä-Suomen yliopiston ja useiden kansallisten hankkeiden (DEHKO:n 2D- ja StopDia-hankkeet) ravitsemusasiantuntijoiden kanssa.



**TÄMÄ OPAS KUULUU KAIKILLE  
NIILLE, JOTKA HALUAVAT VOIDA  
HYVIN JA LÖYTÄÄ SYÖMISEEN  
TASAPAINOISEN, TERVEYTTÄ  
TUKEVAN SUHTEEN.**