

Huono syöminen ja huono kunto



TYÖTURVALLISUUS

- keskittymiskyky
- lihasvoimat
- tasapaino



TERVEYS

- aineenvaihdunta
- hapenottokyky



PAINONHALLINTA

Merkittävimmät terveysriskit

- tupakointi
- liiallinen alkoholin käyttö
- huono ravinto
- liikkumattomuus



Huonosta syömisestä ja vähäisestä liikkumisesta aiheutuvia sairauksia

Hyvää
EVÄÄT

- sydän- ja verisuonisairaudet
- diabetes
- verenpainetauti
- metabolinen oireyhtymä
- nivelrikko
- monet syöpäsairaudet
- muistin häiriöt
- ylipaino

sekä

- selkävaivat
- luuston kunto
- tasapaino

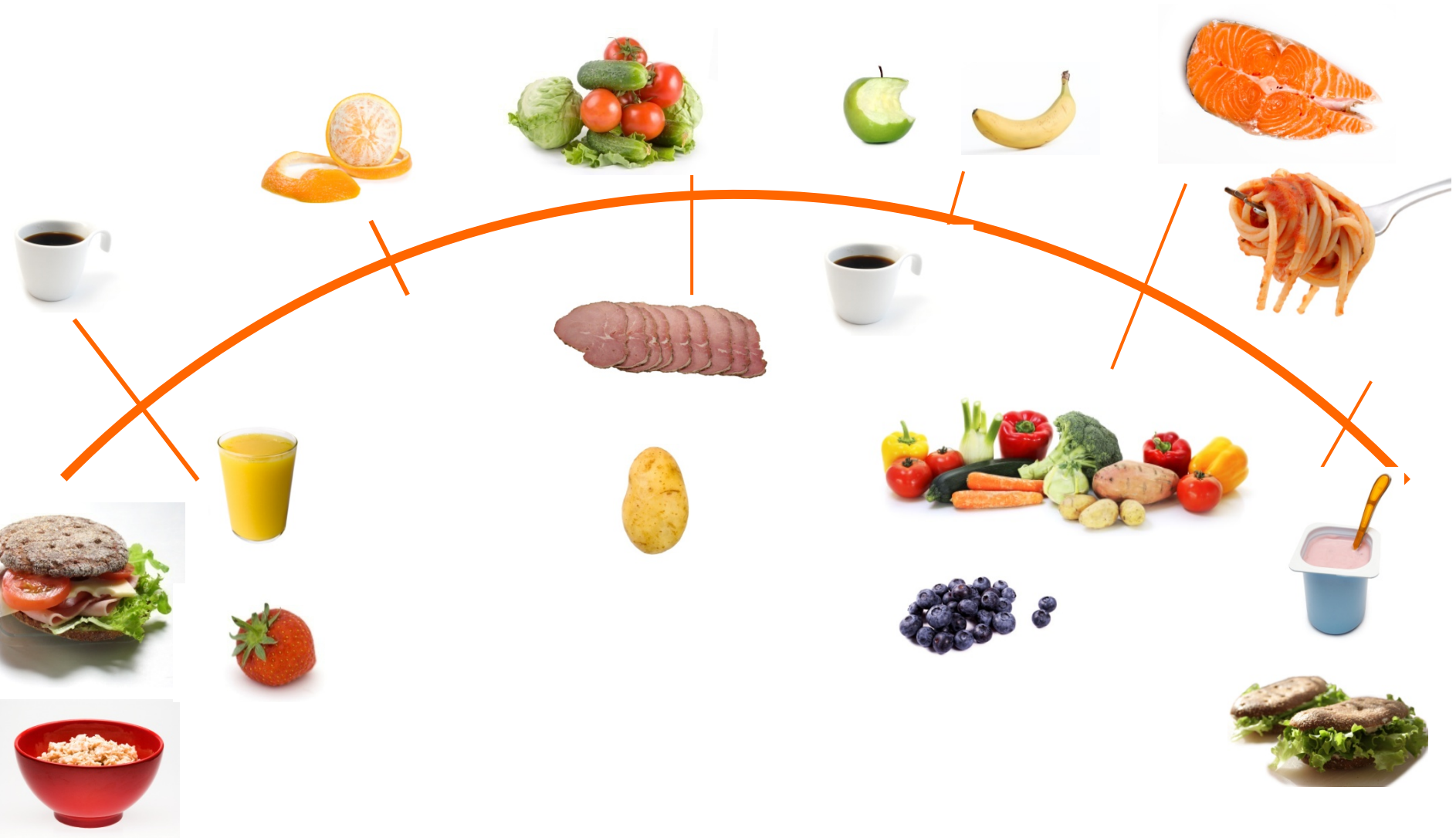


Liikunta vähentää sairastavuutta!!!

Säännöllinen syöminen on tärkeää

SYÖ NÄLKÄÄN, JUO JANOON!

Hyvät
EVÄÄT



Lautasmalli



Kuva: Valtion Ravitsemusneuvottelukunta

- liha-, kala-, muna- tai papuruokaa
1/4 lautasesta
- perunaa, riisiä, pastaa 1/4 lautasesta
- salaattia, raastetta ja kypsennettyjä kasviksia puolet lautasesta
- juomaksi vettä tai rasvatonta maitoa tai piimää
- 1-3 leipäviipaletta, päälle sipaistu kasvimargariinia
- jälkiruuaksi marjoja tai hedelmä



*Hyvät
EVÄÄT*

Kasviksia, hedelmiä ja marjoja
vähintään **5 kourallista päivässä**



Muutos nro 1





Hyvät
EVÄÄT

Rasvaa tulee syödä kohtuullisesti, rasvan laatu on tärkeää!

TYYYDYTTYNYT

huono, kova rasva

rasvaiset maitotuotteet

- voi, kerma
- juusto

rasvainen liha

makeat ja suolaiset leivonnaiset
ja herkut

- keksit
- lihapiirakat, pasteijat
- sipsit, suklaa, jäätelö



TYYYDYTTYMÄTÖN

hyvä, pehmeä rasva

kasviöljyt

kala (rasvaisessa enemmän)

kasvirasvalevitteet
kasvimargariinit

pähkinät (ei suolapähkinät)



Suolaa vai natriumia (Na)?

Suola = NaCl eli Natriumkloridi



Na on terveydelle haitallinen kun sitä
saadaan liikaa

Pakkauksissa ilmoitetaan usein molemmat.
Älä vertaa suolan määrää Na –määrään!

Suolan määrän voi laskea:

$\text{Na} \times 2,5 = \text{suolan määrä}$



Elintarvikkeiden pakkausmerkinnät

- vertaa aina tuotteita keskenään

Ravintosisältötaulukko

- katso oleellisen ravintoaineen määrä
- mieti paljonko syöt elintarviketta
 - annoskoko ratkaisee paljonko saat ravintoaineita

Ainesosaluettelo

- ainesosat ilmoitetaan painojärjestyksessä

Sydänmerkki

- kertoo yhdellä silmäyksellä, että tuote on tuoteryhmässään rasvan ja suolan suhteen parempi valinta
- leivät
- maitotuotteet
- leikkeleet
- valmisruuat
- ravintorasvat



Tarkista tuotteesta olennaiset ravintoaineet

Leipä: kuitu, suola tai natrium

Juusto: rasva, tyydyttynyt rasva, suola tai natrium

Maito ja maitotuotteet: rasva, tyydyttynyt rasva, sokeri

Liha, lihavalmisteet, leikkeleet: rasva, suola tai natrium

Kana- ja kalavalmisteet: suola tai natrium

Murot: sokeri, suola tai natrium

Juomat: energia, sokeri



Sokeripaloja...



Hyvät
EVÄÄT



- Limupullo 0,5 l = 16 palaa
- Limupullo 1,5 l = 45 palaa
- Energia- /urheilujuoma 0,5 l = 15 palaa
- Siideri 0,5 l = 12 palaa
- sokeroitu mehu 0,5 l = 14 palaa
- Light –limu = 0 palaa



Sokeripaloja...

*Hyvää
EVÄÄT*



- Marjajogurtti 2 dl = 7 palaa
- Marjajogurtti "30 % vähemmän sokeria" 2 dl = 5 palaa
- Rasvaton jogurtti 2 dl = 4 palaa



Sokeripaloja...



*Hyvät
EVÄÄT*

- Suklaalevy 200 g = 32 palaa
- Salmiakkipussi 200 g = 48 palaa
- Lakritsipussi 200 g = 22 palaa
- Karkkisekoitus 200 g = 32 palaa



Ruokalusikallisia rasvaa...



2 rkl



4 rkl



2 rkl

melkein
5 rkl



suklaassa myös
32 palaa sokeria

Rasvaa...

Hyvät
EVÄÄT



7,5
ruokalusikallista
rasvaa
(koko lenkissä)



Sokeria ja rasvaa...



Keksit 3 kpl
1 sokeripala
1/3 rkl rasvaa



Kuorrutettu munkki
9 sokeripalaa, 2 rkl rasvaa



Viineri 1 kpl
3 sokeripalaa, 2 rkl rasvaa



Korvapuusti
1,5 sokeripalaa.
½ rkl rasvaa

Rasvaa ja sokeria hampurilaisateriassa



+



+



=

2 rkl rasvaa

2 rkl rasvaa
ja
paljon suolaa

13 palaa
sokeria

4 rkl rasvaa
ja
13 pala sokeria
ja
paljon suolaa

Hampurilaisateriasta vähän terveellisempi

Lisukesalaatti
ja öljykastike



+



+



=

0,5 rkl hyvää
pehmeää rasvaa

2 rkl rasvaa

0 palaa
sokeria

2,5 rkl rasvaa
ja
0 palaa sokeria

Pizzasta vähän terveellisempi



PIZZASSA ON AINA PALJON
RASVAA JA SUOLAA

VALITSE JUOMA,
JOSSA EI OLE
ENERGIAA



Kunnon lounas

Jauhelihakastike
3 perunaa
Lasillinen rasvatonta maitoa
Porkkanaraastetta
2 viipaletta ruisleipää
Leiville kasvimargariinia
Iso omena



749 kaloria
1 rkl rasvaa
josta alle 0,5 rkl kovaa rasvaa

kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita,
vähemmän rasvaa ja sokeria
+ vatsa täynnä pitkään

"Lounas"

0,5 l limsaa
Lihapiirakka
Suklaapatukka



822 kaloria
3 rkl rasvaa (1,5 rkl kovaa rasvaa)
n. 30 palaa sokeria

tyhjä energiaa, rasvaa, sokeria
ei kuitua, vitamiineja, kivennäisaineita
+ pian nälkä uudelleen

Hyvää
EVÄÄT

Muista nämä:



1. Kasvikset, hedelmät ja marjat $\Rightarrow$ yritä 5 kourallista päivässä
 2. Säännöllisyys, monipuolisuus, kohtuullisuus
 3. Päivittäiset valinnat ratkaisevat; mieti mitä syöt joka päivä
 4. Pakkausmerkinnät
 - olennaiset ravintoaineet tuotteessa $\Rightarrow$ vertaa aina kahta tuotetta
- VÄHEMMÄN** rasvaa, kovaa rasvaa, sokeria, suolaa ja energiaa
- ENEMMÄN** kuitua
5. Lautasmalli
 6. Riittävät ja harkitut eväät

