

Syö hyvin, voi hyvin

Hedelmä

Lasi
rasvatonta
maitoa
tai piimää

Liha
kala
muna



.....
Leipä,
jolla
sipaisu
pehmeää
rasvaa

.....
Peruna
riisi
makaroni

.....
Kasvikset

Riittävän monipuolisesti

Voit hyvin, kun ruokavaliosi on tasapainossa. **Nauti päivittäin viljavalmisteita, perunaa, kasviksia ja hedelmiä, lihaa, kalaa tai muna, maitovalmisteita sekä kohtuullisesti ravintorasvoja.** Näin saat sopivasti eri ravintoaineita.

Lautasmalli auttaa aterian kokoamisessa ja **kääntöpuolen annostaulukko kertoo eri ruokien sopivat päivittäiset määrät.** Kun arkipäivän ruokailu on kunnossa, ei satunnaisista lipsumisista tarvitse huolestua.

Syö päivittäin 2–3 aterialla ja 1–2 välipalaa. Näin saat energiaa ja ravintoaineita pitkin päivää ja jaksat paremmin.

Sopivia määriä

Ruuan ja **energian tarve riippuu omasta koosta, iästä, työstä, liikuntatavoista ja elämäntyylistä.** Pieni, hento ja vähän liikkuva nainen tarvitsee vain vähän energiaa. Kookas, urheileva nainen taas kuluttaa enemmän. Mies tarvitsee yleensä enemmän energiaa kuin nainen ja nuori enemmän kuin vanha.

Ruuan energiasisältö riippuu sen koostumuksesta. **Jos ruoassa on paljon rasvaa, siinä on myös paljon energiaa.** Alkoholi kaksinkertaistaa helposti aterian energiamäärän.

Kaikki tarvitsevat samat ravintoaineet, energiankulutuksesta riippumatta. Siksi vähän energiaa kuluttavan on tärkeää valita ruokansa monipuolisesti.

Kalsiumia kaiken ikää

Luusto elää ja uudistuu koko eliniän. **Kalsium on luiden rakennusaine ja D-vitamiini on välttämätöntä kalsiumin imeytymiseen.** Siksi niitä tarvitaan joka päivä.

Kalsiumia tarvitaan runsaimmin kasvuiässä. Pituuskasvun lakattua luusto tiivistyy ja paksuuntuu edelleen. **Naisten on erityisen tärkeää saada riittävästi kalsiumia koko elämän ajan, sillä heidän luunsa alkavat haurastua vaihdevuosien jälkeen.** Tiivis luumassa kestää vanhetessa alkavaa luukatoa ja ehkäisee osteoporoosia.

Kalsiumia saat riittävästi päivittäisestä kolmesta lasillisesta maitoa, piimää, viiliä tai jogurttia ja parista juustoviipaleesta. Vitaminoiduista maidoista ja piimistä saat myös D-vitamiinia.

Päivittäin liikuntaa

Säännöllinen liikunta tekee hyvää sekä mielelle että keholle. Hoida päivän asiat jalkaisin ja virkistäydy liikkumalla. **Aikuisen on hyvä liikkua päivittäin ainakin puoli tuntia.** Liikunnan voi jakaa lyhyemmiksi jaksoiksi päivän mittaan.

Mitä enemmän liikut, sitä enemmän kulutat energiaa. **Säännöllinen luustoa kuormittava liikunta auttaa vahvan luuston muodostamista nuoruudessa ja hidastaa sen menetystä keski-ikästä alkaen.** Liikunta parantaa ja ylläpitää tasapainon hallintaa myös vanhana.

Syö päivittäin vähintään

Pienemmistä annosmääristä saat n. 1200 kcal (n. 5040 kJ),
suuremmista n. 2000 kcal (n. 8400 kJ) ja suurimmista n. 2400 kcal (n. 10 000 kJ)

Rasvattomia/ vähärasvaisia maitovalmisteita 4-5 annosta

1 annos
= 70–100 kcal (290–420 kJ)



maito / piimä / kaakao 2 dl

juusto 20–25 g

marjajogurtti / rahka / jäätelö 2 dl

Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä 4-6-8 annosta

kasvisannos
= n. 25 kcal (n. 110 kJ)
hedelmäannos
= n. 40 kcal (n. 170 kJ)



kasvisraaste
2 dl

tomaatti
1 iso

keitetyt kasvikset
reilu 1 dl

täysmehu
1 dl

pakastemarjoja
1,5 dl

hedelmä
1 kpl

Perunoita 2-4 annosta

peruna
= n. 50 kcal (n. 210 kJ)



keitetty peruna 1 kpl

uuniperuna 1/2 kpl

perunasose / perunapaistos / perunalohkot 1 dl

Leipää ja viljavalmisteita 6-10-12 annosta

1 annos
= n. 50 kcal (n. 210 kJ)



sekaleipä
1 viipale

näkkileipä
1 pala

ruisleipä
1 pala

mysli
2 rkl

keitetty riisi / makaroni
vajaa 1 dl

Lihaa, kalaa tai muna 3-5-6 annosta

1 annos
= n. 80 kcal (n. 340 kJ)



kala 40–50 g

muna 1 kpl

leikkele / liha / broileri 30–40 g

Rasvaa 4-6-8 annosta

1 annos
= n. 40 kcal (n. 170 kJ)



öljy 1 tl

voi / margariini 1 tl

huomioi eri rasvamäärät