

Tytöt & ruoka



**Kunnon ruoka, reipas liikunta ja riittävä uni
hoitavat sinua sekä ulkoisesti että sisäisesti.
Niiden avulla nautit elämästäsi.**

Tytöstä naiseksi

Murrosiässä kehossa tapahtuu paljon muutoksia.

Pituutta tulee lisää ja painoa karttuu, muodot muuttuvat – se on osa kasvuasi naiseksi. Tytöt tulevat murrosikään yleensä poikia aikaisemmin, mutta kypsyminen vaihtelee. Murrosikä voi olla koettelevaa aikaa niin luokan ensimmäisenä kuin viimeisenä siihen ehtivälle. Kuukautiset voivat alkaa yhtälailla 11- kuin 17-vuotiaana.

Murrosiän alkaessa monen tytön ruokahalu kasvaa luonnostaan, koska kasvuun tarvitaan energiaa ja rakennusaineita.

Ruoka antaa kasvuvoimaa. 12-vuotissynttäreiden jälkeen pituutta tulee vielä lisää keskimäärin 14 cm ja paino nousee 15 kg. Ruoan antamaa energiaa varastoidaan kehoon myös rasvakudosena naisen muodoiksi rintoihin ja lantioon. Murrosiässä tyttöjen kehon rasvapitoisuus

nousee noin 15 prosentista 25 prosenttiin. Rasvakudos on tytölle elintärkeää myös myöhempää mahdollista lapsen saantia ajatellen. Ilman rasvaa ei naisukupuolihormonia muodostu, kuukautiset häiriintyvät ja luusto vaurioituu.

Murrosiässä vain harvalla tytöllä on tarvetta laihduttaa.

Pituuskasvuun myötä pieni pyöreys yleensä tasaantuu.

Reipas liikunta tuo hyvän olon, edistää terveyttä ja auttaa painonhallinnassa.

Kävely, jumppa, pallopelit, reipas tanssi, ratsastus, kuntopyöräily, kamppailulajit ... hikihölkälle on monia vaihtoehtoja. Liikunta on tehokas tapa purkaa paineita silloin, kun kasvaminen ottaa lujille. Liikkumalla vahvistuvat myös luut, sillä liikunta edistää kalsiumin kiinnittymistä luuihin.

Ei ole yhtä oikeaa painoa

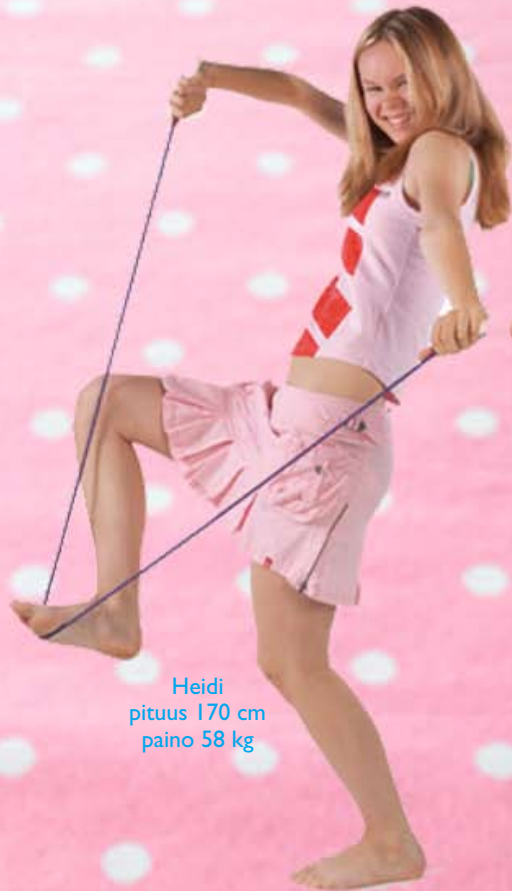
Tytöt ovat rakenteeltaan erilaisia.

Erikokoisuus ei merkitse sitä, että on lihava tai laiha. Vankka kehon rakenne tai tiettyjen urheilulajien harrastaminen voi merkitä eroja kehon koostumuksessa ja vaa'an lukemissa. Hyvinvointi näyttää aina hyvältä.

Älä tuijota liikaa ihannepainotaulukoihin. Ne eivät sovi kasvavalle nuorelle. Kaverin paino ei ole sinun ihannepainosi. Laihuus ei takaa onnea eikä pelkkä vaaka saa ohjata syömistäsi. **Liikunnallisilla elämäntavoilla ja järkevällä syömisellä paino löytää parhaiten kohdalleen.**



litu
pituus 161 cm
paino 62,5 kg



Heidi
pituus 170 cm
paino 58 kg



Niina
pituus 161 cm
paino 55 kg



Lounas



Välipala



Aamiainen



Päivällinen



Iltapala



Kehosi tykkää tasaisesta ruokailurytmistä

Säännöllinen syöminen on terveellisen ruokavalion perusta.

Kehon tasapaino järkkyy, jos toisinaan syö hyvin vähän, toisinaan ahmii paljon ruokaa tai joskus jopa paastoa kokonaan. Keho ei enää osaa tulkita oikein, milloin on nälkä tai kylläinen olo.

Keho vastustaa nälkäkuureja.

Kun keholle ei anneta ruokaa, se menee säästölietalle. Nälkäkuuria ei kukaan kestä pitkään. Kun taas alat syödä enemmän, säästölietalle usein toistuvat vilustumiset. Jatkuva makean energian rasvana tulevien nälkäpäivien varalle.

Kehno ruoka ja epäsäännöllinen syöminen nakertavat hyvinvointia. Siitä voivat kertoa jatkuva väsymys, ei-huvita-mieliala, päänsärkyt ja usein toistuvat vilustumiset. Jatkuva makean napostelu häiritsee tervettä näläntunnetta ja reikiinntää hampaat.

Järkevä, tasapainoinen syöminen ja säännöllinen liikunta tuovat hyvän olon ja pitävät samalla

painon sopivana. **Liikunta lisää lihaskudosta, joka kuluttaa energiaa.** Syötävä ruoka kuluu peruselintoimintoihin ja lihastyöhön. Liikkuminen myös lisää rasvan käyttöä energiaksi. Muista myös arkiliikunta. Kävele portaat tai pyöräile kouluun. Ulkona ajatus kirkastuu ja lihakset virkistyvät.

Säännöllinen syöminen tuo energiaa aamusta iltaan. **Hyvään ateriarytmiin kuuluu aamupala, lounas, välipala, iltaruoka ja vielä ennen nukkumaanmenoa iltapala.**

Kun jaksotat syömiset tasaisesti pitkin päivää, verensokerisi ei pääse laskemaan niin alas, että väsymys valtaisi tai päänsärky yllättäisi. Älä jätä aamupalaa väliin – se rakentaa hyvän perustan koko päivälle. Pitkät ruokavälit ja iltapainotteinen syöminen altistavat turhalle napostelulle. Jos harrastat liikuntaa, joka ajoittuu iltaruokan aikaan, vaihda iltaruoka päivän viimeiseksi ateriaksi ja syö alkuillasta tukeva välipala.

Laktoosi-intoleranssiko?

Maitosokerin eli laktoosin hajoamiseen ja imeytymiseen elimistössä tarvitaan laktaasientsyymiä. Jos tätä entsyymiä on tavallista vähemmän tai ei lainkaan, laktoosi ei imeydy kunnolla. Imeytymätön laktoosi voi aiheuttaa vatsakipuja. Vatsavaivoja aiheuttavan laktoosin määrä on yksilöllinen. Siksi jokaisen on itse kokeiltava, millainen määrä laktoosia sopii. Jos laktaasientsyymi ei puutu kokonaan, maitovalmisteita voi nauttia pieninä annoksina tai aterialla muun ruoan yhteydessä. Maitovalmisteita on myös vähälaktoosisina ja laktoosittomina. Höylättävissä juustoissa ei ole laktoosia.

Käytä päätäsi – valitse viisaasti

Maito kuuluu jokaiseen ruokapäivään. **Maidossa ei ole turhia kaloreita ja se sisältää paljon ravintoaineita, mm. kalsiumia sekä B- ja D-vitamiineja.** Uusimman tutkimustiedon mukaan maito auttaa pitämään painon hallinnassa. Kalsium, D-vitamiini ja liikunta rakentavat vahvan luuston, joka hyvin hoidettuna kestää murtumatta.

Päivän kalsiumannoksen saat kolmesta lasillisesta maitoa ja muutamasta juustoviipaleesta. Jogurtti, viili, piimä, kaakao ja rahka käyvät myös maitoannoksesta. Suosi rasvattomia maitovalmisteita. Pakkausmerkinnöistä saat hyödyllistä tietoa maitovalmisteiden ravintosisällöstä.

Kaikkea rasvaa ei pidä karsia ruoasta. Ihminen tarvitsee rasvaa mm. saadakseen rasvaliukoisia vitamiineja ja välttämättömiä rasvahappoja. Erityisesti pehmeän, terveydelle edullisen rasvan riittävään saantiin kannattaa kiinnittää huomiota. Käytä kasviöljyä salaatin kastikkeena ja ruoanvalmistuksessa. Suomessa on laaja valikoima vähärasvaisia elintarvikkeita. Valitsemalla vähärasvaista ja syömällä runsaasti kasviksia rasvan määrä pysyy ruokavaliossasi kohtuullisena.

Leipä on hyvää perusruokaa. Siitä saa kunnan välipalan ja eväät. Täysjyväviljasta saa kuitua pitämään nälkää poissa ja vitamiineja elimistön ”voiteluaineiksi”. Suolistokin tarvitsee kuitua toimiakseen kunnolla. Leipä on kevyttä ruokaa, kun rasvaa käytetään sipaisten ja päällysteenä on vähärasvaisia leikkeitä ja kasviksia.

Kasvikset ovat tärkeä osa monipuolista ruokavaliota. Niissä on vähän energiaa, paljon ravintoaineita ja makuja. Syö vaihdellen erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 5 annosta päivässä. Määrä ei ole suuri, kun sen jakaa päivän mittaan aterioille ja välipaloille. Kasviksilla saat myös iloisia värejä ruokaasi.

Oletko kasvissyöjä?

Kunnollinen kasvisruokavalio edellyttää perehtymistä kasvikunnan tuotteiden ravintosisältöön, papujen, linssien, siementen ja pähkinöiden maailmaan sekä keittotaidon nikseihin, jotta ateriat täyttävät ravintoainetarpeet. Juttele terveydenhoitajan kanssa kasvisruokavalion koostamisesta. Kasvissyöjän ateriat ovat runsaita. Kasvisruokaa pitää yleensä syödä enemmän kuin sekaruokaa, jotta siitä saa riittävästi energiaa ja ravintoaineita. Maitovalmisteet täydentävät monipuolisen kasvisruoan täysipainoiseksi ravinnoksi. Nauti niitä päivittäin ja syö myös kalaa 2–3 kertaa viikossa.

Päänsärky ja väsymys voivat johtua liian yksipuolisesta ruokavaliosta, liian pitkistä ruokaväleistä tai vähästä syömisestä. Ne voivat olla merkinä myös raudanpuutteesta. Rautaa on paljon lihassa, lihaleikkeleissä, maksaruoissa ja veriletuissa. Myös täysjyväviljassa, kuten ruisleivässä, on runsaasti rautaa. Liha ja C-vitamiinipitoiset kasvikset ja hedelmät auttavat raudan imeytymistä viljasta ja muista kasvikunnan tuotteista.

Esimerkki- aamupala

2 viipaletta leipää
sipaisu rasvaa
leikkelettä
kurkkuviipaleita
lasillinen rasvatonta maitoa
lasillinen täysmehua
tai hedelmä
teetä

Kokeile viikon
verran, miltä tuntuu,
kun syöt hyvin, ulkoilet
ja nuket tarpeeksi.
Se maksaa vaivan
etkä menetä
mitään.



Oikein hyvää huomenta!

Kello soi. Ylös ja aamiaiselle.
Aamupala täyttää yön aikana tyhjenneet energiavarastot.
Sen voimin jaksat virkeänä lounaaseen.

Mysli ja jogurtti maistuvat yhdessä. Mysleissä on paljon valikoimaa.
Oletko kokeillut hedelmäpaloilla maustettuja?
Entä pähkinänmakuisia? Kummasta pidät enemmän,
maustamattomasta vai marja- tai hedelmäjogurtista?

Puuroa tai muroja maidon kanssa, tuttuja
juttuja jo lapsuudesta, mutta maistuvat edelleen.
Paloittele joukkoon vielä banaania, persikkaa, kiiviä tai
muuta hedelmää.

Mikropuuro valmistuu parissa minuutissa.
Oletko kokeillut kaurapuuroa marjasoseen tai omenaraasteen kanssa?
Kaneli-sokeri puuron päällä tuo joulun tuntua arkenakin.
Kuuma puuro ja kylmä maito!

Nyt tuli kiire!

Ei haittaa, aamuomenan
tai -leipäpalan voi haukata
koulubussissa
tai ensimmäisellä välitunnilla.
Mieti illalla seuraavan päivän
syömiset valmiiksi.
Näin opit varaamaan välipalan
tai ottamaan eväät tilanteisiin,
joissa ruokailu muuten jäisi väliin.

Esimerkki-lounas

kalapuiikkoja
tartar/kermaviilikastiketta
perunasosetta
kasvisraastetta ja öljykastiketta
näkkileipää 1-2 viipaletta
sipaisu rasvaa
lasillinen rasvatonta
maitoa



Kouluateria on esimerkki hyvästä ruoasta.

Lautasmalli ohjaa syömään monipuolisesti.

1/2 lautasesta täytetään tuoreilla ja/tai keitetyillä kasviksilla

1/4 varataan perunalle, riisille tai makaronille.

Loppu 1/4 lautasesta jää kalalle, broilerille, lihalle, kananmunalle.

Rasvaton maito tai piimä sekä leipä ja sipaisu pehmeää rasvaa täydentävät ruoka-annoksen ateriaksi.

Lounas



Lounas vie pitkälle

Käy syömässä ruokalassa joka koulupäivä. Maista itse, älä anna kavereiden ennakkoluulojen vaikuttaa. Kouluruoalla jaksat iltapäivän välipalaan. Koulun ruoasta kannattaa ottaa mallia:

pastasta, riisistä tai perunoista hiilihydraatteja aivotoimintaan maidosta, lihasta, kalasta tai broilerista proteiineja lihaksille kasviksista ja leivästä kuituja pitämään nälkää poissa

Siinä sivussa saat monipuolisesti vitamiineja ja kivennäisaineita. Lounas pitää sinut skarppina. Pitkään. Varsinkin kun syöt myös leivän ja juot lasillisen maitoa. Raikas salaatti on varsinainen lounaan piristys.

Välipala



Koulusta kotiin – välitä välipaloistasi

Kun olet tullut koulusta kotiin, rentoudu hetki, kuuntele vaikka radiota tai selaa päivän posti. Samalla lataat itsesi välipalalla.

Hyvään ruokailuun kuuluu herkkupalojakin, mutta ei jatkuvasti, eikä niillä kuitata aterioita.

Juusto sulaa tuoksuvaksi ruisleivän ja tomaatin päällä mikrossa. Ripottele tomaateille pizzamaustetta tai tuoretta basilikaa, olo on kuin Roomassa. Cappuccinokin syntyy mikrossa maidosta ja murukahvista. Makeuta halutessasi ripauksella sokeria.

Kinkkua tai tonnikalaa, kurkkua, salaattia, raastetta, ananasmurskaa, fetaa tai raejuustoa, pikkelssiä... Ruisnappin väliin tai sämpylän viiltoon voi jääkaapista löytää aarteita. Lämmikkeeksi teetä ja maitoa.

Ulkoilu antaa happea elämään

Kunnon välipala lataa olemukseesi uutta virtaa. Tee läksyt ja lähde ulos. Ulkoilu antaa happea elämään!



Esimerkki-päivällinen

lautasellinen kanakeittoa
1-2 ruisleipäviipaletta
sipaisu rasvaa
lasillinen rasvatonta maitoa



Päivällinen

Keskustellen keiton ääressä

Katettu pöytä, höyryävä keitto ja lämmin leipä kokoavat perheen syömään. **Yhteinen ateria huoltaa ja ravitsee myös mieltä.** Sinäkin voit valmistaa aterian koko perheelle. Yksinkertaisistakin raaka-aineista valmistuu maukasta ja monipuolista ruokaa. Esimerkiksi keitto on helppo lämmittää myöhemmin, jos kaikki eivät ehdi yhteiselle aterialle. Jos tiedät, ettet ehdi aterialle perheen kanssa, syö reilu, monipuolinen välipala iltapäivällä tai ota eväät mukaasi.

Pinaattikeitto vahvistuu kinkkukuutioista

Peruna ja purjo ne yhteen sopii... sosekeitossakin

Nakkikeitto saa väriä, kun joukossa on tomaattimurskaa ja kasvissuikaleita

Vokkaa pussillinen itämaisia kasviksia ja nuudeleita

Keitettyä pastaa, broileria ja vihanneksia – yhdessä herkullista, eikä vie paljon aikaa

Lihakeiton tekee nopeimmin pussillisesta pakastettuja keittojuureksia ja jauhelihasta.

Persiljasilpulla saa keittoon tuoretta tuntua.

Harrastukset, kaverit vai koti-ilta?

Jos läksyt selvisivät jo iltapäivällä, illalla voi lähteä ulkoilemaan, harrastuksiin tai kavereita tapaamaan.

Joskus on myös hyvä viettää ilta kotona ilman erityistä ohjelmaa.

Esimerkki- iltapala

sämpylä
kasvisvoittoisesti täytettynä
sipaisu rasvaa
juustoa, salaattia
kurkkua, paprikaa
hedelmä
kaakaota



Iltapala

Miten päiväsi on mennyt?

Kiireisen perheen jäsenet kohtaavat ehkä vasta iltapalalla. Iltateen ääressä on mukava puhua kuluneen päivän asiat ja miettiä seuraavan suunnitelmia. Monipuolinen iltapala on tarpeen erityisesti, jos päivän muut ateriat ovat jääneet vähiin. Muista kuitenkin syömisen järkevä painotus: syö riittävästi silloin kun kulutat, eli aamulla ja päivällä, ja kevennä iltaa kohti.

Rapeakuorisen sämpylän välistä pilkottaa salaattia, tomaattia ja juustoa tai maksamakkaraa, kalkkunaa, tonnikalaa, paprikaa...

Kanelikaakao lämmittää ja rauhoittaa.

Pidä huoli hymystäsi! Pese hampaat huolella hammastahnalla aamuin illoin.

Nuku hyvin! Varaa vähintään 9 tuntia aikaa lepoon. Riittävä yöuni on kehon ja mielen hyvinvoinnin perusta. Pieni iltalenkki voi auttaa unen saamisessa.

Nähdään tänään meillä!

Ideoikaa yhdessä kavereiden kanssa päivän teema ja pistäkää nyyttarit pystyyn. Maistelkaa itsenne maailman ääriin tai mummulan atmosfääriin. Esimerkiksi kasviksista syntyy nyyttärimenyy, josta ei puutu makua eikä väriä. Varaa lisäksi tarpeet salaatikastikkeeseen, leipää ja päällysteeksi rahkalevitettä. Maidosta, pakastemarjoista ja jäätelöstä syntyy mixaten marjahurmio, joka vie mennessään.

Pidä ruokahauskaa hyvässä seurassa

Ruoanlaitto on lystiä
ja luovaa puuhaa.

Yhdessä tekeminen ja yhdessä
syöminen ovat herkullinen tapa
rentoutua ja nauttia elämästä.
Jokainen päiväsi on uusi – tee siitä
erilainen kuin eilisestä.

Rento rahkalevite

Sekoita 50 g pehmeää
leivänpäällysrasvaa,
1/2 desiä maitorahkaa ja runsaasti
erilaisia pieneksi hakattuja
tuoreyrtejä keskenään.
Pyöräytä mukaan
mustapippuria ja nauti
hyvän leivän päällä.

Päivän kalsiumannoksen (900 mg) saat syömällä ja juomalla esimerkiksi:



2 lasillista maitoa tai piimää
2–3 viipaleta juustoa
2 dl jogurttia



3 lasillista maitoa
(joista osan voit laittaa vaikka muroihin)
2–3 viipaleta juustoa



2dl maitokaakaota
2 dl viiliä
3–4 viipaleta juustoa
1 dl maitoa tai maitovanukasta



Lasillinen maitoa (2 dl)
Annos marjarahkaa (2 dl)
2 viipaleta juustoa
Lasillinen pirtelöä (2 dl)

Esimerkki- välipala

jogurttia ja myslää
kupillinen teetä
marjoja tai hedelmä

Tiesitkö?

Alkoholi on aggressiivinen energianlähde – ei pelkästään siksi, että se saattaa tehdä juojansa räyhääjäksi, vaan koska se imeytyy nopeasti verenkiertoon. Nuoren maksa polttaa alkoholia erityisen hitaasti, koska alkoholia pilkkovaa entsyymiä on nuoren maksassa vähemmän kuin aikuisella. Alkoholista saat pelkästään energiaa, et suojaravintoaineita. Se vie siis tilaa kunnon ruoalta.

Tupakointi haittaa luiden vahvistumista nuoruudessa. Tupakoidessa poltat reikiä luidesi.

Syö päivittäin vähintään

Seuraavat annosmallit auttavat sinua monipuolisen ruokavalion rakentamisessa. Annosmalleissa ruoat on jaettu kuuteen ruokaryhmään, joista voit jokaisesta valita vaihdellen mieluisat annokset.

Maitoa ja maitovalmisteita 4 annosta

1 annos:



Pienimmät annosmäärät sopivat pienikokoiselle tai vähän liikuntaa harrastavalle tytölle ja suurimmat kookkaammalle tai paljon liikkuvalla.

Runsaasti energiaa tarvitsevat, paljon liikkuvat, urheilevat ja kiivaasti kasvavat tytöt voivat lisätä leivän, hedelmien, maitovalmisteiden ja lihan annoksia.

Leipää ja viljavalmisteita 9–13 annosta

1 annos:



Juureksia, vihanneksia, marjoja ja hedelmiä 5–8 annosta

1 annos:



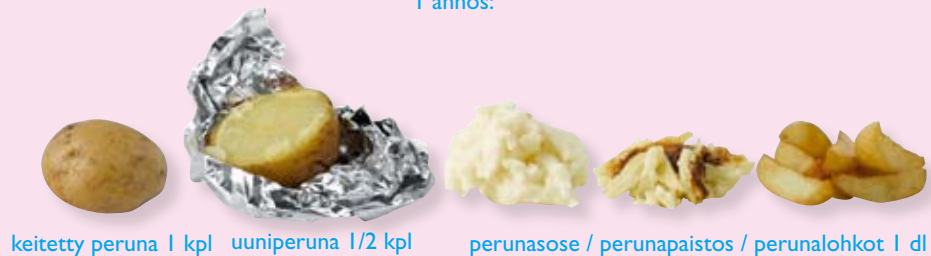
Lihaa, kalaa tai muna 5–6 annosta

1 annos:



Perunoita 2–5 annosta

1 annos:



Rasvaa 6–8 kpl

1 annos:



Tavat puntarissa

	Harvoin	Joskus	Usein
Ehditkö syödä aamupalan?	1	3	5
Syötkö kasviksia, hedelmiä, marjoja?	1	3	5
Syötkö makeisia?	5	3	1
Syötkö koululounaan?	1	3	5
Onko maito/piimä ruokajuomasi?	1	3	5
Käytätkö muita maitovalmisteita?	1	3	5
Harrastatko liikuntaa?	1	3	5
Ulkoiletko?	1	3	5
Innostutko uusista liikuntalajeista?	1	3	5
Syötkö täysjyvä-/ruisleipää?	1	3	5
Jätätkö aterioita väliin?	5	3	1
Syötkö monipuolisen välipalan?	1	3	5
Mässäiletkö?	5	3	1
Levitätkö paksultsi rasvaa leivällesi?	5	3	1
Juotko paljon limsaa?	5	3	1
Juotko janoosi vettä?	1	3	5
Syötkö päivällisen?	1	3	5
Napsitko herkkuja TV:n ääressä?	5	3	1
Oletko dieetillä?	5	3	1
Oletko tyytyväinen ulkonäköösi?	1	3	5
Nukutko riittävästi?	1	3	5
Väsyttääkö?	5	3	1
Tupakoitko?	5*	1	1
Juotko olutta, siideriä, muuta alkoholia?	5*	3	1

*)en koskaan + 3 pistettä

Pisteet

- Yli 90 Hienoa! Jatka samaan tapaan.
80–90 Hyvä! Tavoissasi on oikea suunta.
alle 80 Käy kysymykset läpi uudelleen ja mieti, mitä tapojasi voisit muuttaa.

Maito ja Terveys ry
faksi (09) 272 2433
tilaukset (09) 272 2341

Tiedonjanoon www.maitojaterveys.fi