

SYÖ HYVIN, VOI HYVIN



Riittävästi monipuolista ruokaa

Valitse vaihtelevasti erilaisia ruokia kaikista ruoka-aineryhmistä: maitovalmisteita, kasviksia, marjoja ja hedelmiä, viljatuotteita ja perunaa, lihaa, kalaa tai palkokasveja sekä pehmeitä rasvoja. Kun syöt päivittäin monipuolisen aamupalan, kaksi lämmintä ruokaa ja tarpeen mukaan yhden tai kaksi välipalaa, saat kaikki tarvitsemasi ravintoaineet. Lautasmalli on erinomainen apu, kun mietit, miten ateriat ja välipalat koostaisit!

Kun arkiruoka koostuu järkevistä raaka-aineista, voit huoletta joskus herkutella. Esimerkiksi kesällä ongitut ahvenet saa paistaa voissa, jos pääasiallinen ruoanvalmistusrasva on öljy.

Energiantarpeesi vaihtelee sen mukaan, miten paljon liikut työssä ja vapaa-ajalla. Myös ikä, sukupuoli ja perintötekijät vaikuttavat. Omaa energiantarvetta ei tarvitse tarkkaan tietää, vaan näläntunne ja vaaka ovat hyviä apuvälineitä sopivan ruokamäärän arvioimisessa. Jos syöt säännöllisesti, nautit runsaasti kasviksia ja jätät rasvaiset ja sokeriset herkut juhlahetkiin, voit luottaa näläntunteeseen: syöt, kun on nälkä ja lopetat syömisen, kun tunnet itsesi kylläiseksi. Jos painosi pysyy tasaisena ja sopivalla tasolla, energiansaantisi on sopiva. Mitä pienempi energiankulutuksesi on, sitä tärkeämpää on koostaa ruokavalio terveellisesti. Kaikki tarvitsevat yhtä paljon vitamiineja ja kivennäisaineita.

Maito lujittaa luita

Luukudos uudistuu läpi elämän. Luut tarvitsevat lujina säilyäkseen riittävästi kalsiumia, D-vitamiinia ja proteiinia. Maito sisältää myös luiden kehitykselle tärkeitä magnesiumia, fosfaattia ja kaliumia. Säännöllinen maidonjuonti on yhteydessä korkeaan luun mineraalitiheyteen. Luita rasittava liikunta ja tupakoimattomuus edistävät myös luustoterveyttä. Vahva luumassa ehkäisee ikääntymisestä johtuvaa luiden haurastumista. Kolmesta lasillisesta nestemäisiä maitovalmisteita ja parista viipaleesta juustoa saat päivittäin tarvitsemasi kalsiumin ja merkittävän määrän D-vitamiinia. Maidon sisältämä proteiini puolestaan edistää sekä luiden että lihasten kuntoa kaikenikäisillä.

Liikunta edistää terveyttä

Säännöllinen liikunta auttaa kehoa ja mieltä pysymään hyvässä kunnossa. Löydä itsellesi mieluinen liikuntalaji ja pyri liikkumaan ainakin puoli tuntia useimpina päivinä. Osan liikunnasta on hyvä olla lihaskuntoharjoittelua, osan enemmän hengästymistä aiheuttavaa aerobista liikuntaa. Suorituksen jälkeen juotu maitolasillinen auttaa palautumaan. Monipuolinen ja säännöllinen liikunta vahvistaa luita nuoruudessa ja ehkäisee luukatoa sekä tasapainon heikkenemistä ikäännyessä. Lähdetkö tänään liikkeelle?

Tiedonjanoon: www.maitojaterveys.fi

SYÖ MONIPUOLISESTI ENERGIANTARPEESI MUKAAN

Pienimmistä annosmääristä saat n. 1200 kcal, keskimmaisista n. 2000 kcal ja suurimmista n. 2600 kcal.



Maito, piimä tai kaakao 2 dl Juusto 20 g



Jogurtti, rahka tai viili 2 dl

Rasvattomia tai vähärasvaisia maitovalmisteita

4–5
annosta

1 annos = n. 70–100 kcal



Salaatti tai raaste 1,5 dl



Kasvis 1 keskikokoinen



Höyrytetyt kasvikset reilu 1 dl



Marjat 1 dl



Hedelmä 1 kpl

Kasviksia, marjoja tai hedelmiä

4–6–8
annosta

Kasvisannos = n. 25 kcal
Hedelmäannos = n. 40 kcal



Ruisleipä 1 viipale



Täysjyväleipä 1 viipale



Iso peruna 1 kpl



Täysjyväpasta, -riisi tai ohra 1 dl



Täysjyväpuuro 1,5 dl

Viljavalmisteita tai perunaa

4–8–12
annosta

1 annos = n. 80 kcal



Kala 30–40 g



Kananmuna 1 kpl



Broileri, kalkkuna tai vähärasvainen liha 30 g



Pavut tai linsit 40 g

Kalaa, lihaa, muna tai palkokasveja

4–6–8
annosta

1 annos = n. 70 kcal



Öljy 1 tl



Margariini 60 % 1 tl



Pähkinät tai siemenet 1 rkl



Öljypohjainen salaattinkastike 1 tl

Rasvaa

5–9–11
annosta

1 annos = n. 40 kcal