Johdattelua aiheeseen: Ravinto ja syöminen

Päivän aihe: Ravinto ja syöminen

Hyvä ruoka parempi mieli ja jaksaminen.

Arki on usein kiireistä ja kuormittavaa, mikä tekee **ravitsemuksesta erityisen tärkeän jaksamisen ja hyvinvoinnin tukipilarin**. Hyvin koostettu ruokavalio antaa tarvittavaa energiaa fyysiseen ja henkiseen kuormitukseen, auttaa ylläpitämään vastustuskykyä ja tasapainottamaan mielialaa.

Pienilläkin parannuksilla, kuten **säännöllisillä ateria-ajoilla** ja **ravitsevilla välipaloilla**, voi olla suuri vaikutus voimavaroihin. Aina ei ole voimavaroja monimutkaisten aterioiden tekoon. Sekin on ihan ok. Myös helpot ateriat, valmiit ruokaratkaisut ja pienet muutokset omissa ruokailutottumuksissa voivat tukea hyvää ravitsemusta.

Tänään kuitenkin käymme läpi mikä olisi hyvä ottaa huomioon, jotta jaksaisit paremmin ja voisit elää terveemmin. Saat myös vinkkejä arkeen, mikä helpottaisi ruoka-asioita.

Suositukset

Valtion ravitsemusneuvottelukunnan laatimassa **ruokapyramidissa** näkee yhdellä silmäyksellä, millaisista ruoista suositellaan ravinnon koostuvan, jotta ruokavalio olisi tasapainoinen, ravitseva sekä terveyttä ja jaksamista tukeva.

Ruokapyramidin **alaosassa on ravinnon kulmakivet** ja mitä ylemmäs kuviossa mennään, niin sitä vähemmän niitä tulisi syödä. Kasvisten, marjojen ja hedelmien osuus on suuri, mutta kehomme tarvitsee **monipuolisesti** lähes kaikista pyramidin osista ravintoaineita. Ainoastaan **Sattuma-osio** ei ole meille välttämätön, mutta kohtuullinen herkuttelu kuuluu normaaliin elämään. Jos ei syö lihaa tai kalaa, niin ravintoaineita voi korvata kasviperäisillä tuotteilla tai tarvittaessa ottaa lisäravinteita purkista. Normaalia sekaruokavaliota noudattavalla ei ole tarvetta syödä muita lisäravinteita kuin D-vitamiinia, ellei ole todettu jotain häiriötä tai sairautta, joka estää ravintoaineiden imeytymisen.

Tärkeintä on **monipuolisuus ja värikkyys**. Uusimmassa ravitsemussuosituksessa on otettu huomioon myös ympäristönäkökulma.

Päivittäin on hyvä syödä **säännöllisin väliajoin**, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1-2 välipalaa. **Muista** myös **juoda** riittävästi.

Lautasmalli

Lautasmallin mukaan koottu ateria tekee ruokavaliosta monipuolisen. **Lautasmallia voi hyödyntää jokaisella aterialla** (myös välipaloilla), vaikka annoskoko ja sisällöt vaihtelevatkin.

Tässä kuvassa on esimerkki **aikuisen lautasmallista**. Annoskoko on aina yksilöllinen. Riippuu ihmisen koosta ja kulutuksen määrästä, että minkä kokoisia annoksia tarvitsee. Jos ihminen ei liiku paljon, niin kalorien tarve on pienempi ja annos voi olla pienehkö. On hyvä huomata, että kuitenkin syö kulutukseen nähden riittävästi. **Usein ihmiset syövät oikeaa ruokaa liian vähän** ja herkkuhimo iskee jossain vaiheessa päivää. Tällaisessa tilanteessa paino ei välttämättä heti putoa, mutta syödyt asiat eivät ole ravitsevia eivätkä tue jaksamista.

Ikääntyvän lautasmalli

Ikääntyvän lautasmallissa korostetaan proteiinin osuutta, joten **lautanen jaetaan kolmasosiin**: 1/3 osa proteiinipitoista ruokaa, 1/3 osa kasviksia ja 1/3 osa hiilihydraattilisäkettä. (Tästä voi antaa tulosteen.) Iän myötä päivittäisen liikunnan määrä usein vähenee. Samalla pienenee lihasvoima sekä lihasten määrä kehossa**. Proteiinia tarvitaan** lihasten säilymiseksi. Ikääntyneen ruokahalukin usein vähenee fyysisen aktiivisuuden ja pienentyneen energiankulutuksen myötä. Onkin tärkeää syödä riittävästi ja monipuolisesti, jotta keho saa ruuasta kaiken tarvitsemansa energian ja tärkeät ravintoaineet.

Suositeltu kasvisten määrä annoksina

Dian yläosassa on kuvattu entisen suosituksen mukainen **kasvisten, marjojen ja hedelmien määrä** annoskuvina. Alapuolella on **uudet suositukset 800g päivässä.** Tämän avulla on helppo havainnollistaa tavoiteltavia määriä ja miettiä miten ne voisi jakaa päivän eri aterioille. Tällä hetkellä suomalaiset eivät yllä edes tuohon puoleen kiloon päivässä. Jos itse syö esimerkiksi kaksi annosta päivässä, niin jo yhden annoksen lisääminen on hieno muutos parempaan.

Muistatko juoda riittävästi?

Riittävä juominen voi usein unohtua ja ihmetyttää miksi on nuupahtanut olo, päätä voi särkeä ja jopa huimata. Voi tulla myös ummetusta, jos ei juo riittävästi eikä syö kuitupitoista ruokaa. Olisi hyvä juoda **1-1,5 litraa päivässä**, josta suurin osa olisi vettä. Myös kahvi ja tee, maidot, jogurtit ja keitot lasketaan. Täysmehut ja muut happamat juomat olisi hyvä juoda ruoan kanssa, jotta haitat hampaille olisi mahdollisimman pienet.

Millaisia kompastuskiviä syömiseen voi liittyä?

Tehtävän jälkeen ohjaaja voi lopuksi yleisellä tasolla koota, että **on aivan tavallista, että elämän aikana voi olla haasteita syömisasioihin liittyen**. Voi nostaa parikeskusteluissa tulleita asioita esille. Erityisesti kuormittava elämäntilanne tuo usein esiin uusiakin haasteita, mitä ei ole aiemmin kokenut. Myös iän myötä voi tulla kompastuskiviä.

On tärkeää huomata, että jos on joskus aiemmin ollut haasteita, että huomaa **miten se on ratkennut ja mikä siihen on silloin auttanut**. Myöhemmin mietitään yhdessä vinkkejä ja ratkaisuja näihin.

Vinkit arkeen (2 diaa)

Kannattaa käydä katsomassa erilaisia **nettisivustoja**, joihin annammekin teille vinkkilistan. YouTubesta löytyy tosi paljon erilaisia ruokavideoita, eri nettisivuilla on reseptejä, paljon tietoa sekä erilaisia testejä.

Omaa arkea voi helpottaa tarvittaessa **tilaamalla ruokakassin kotiin**, tai jopa valmiita ruoka-annoksia. Ruokaboksi on palvelu, jossa tulee raaka-aineet kotiin ja ohjeet ruoan valmistamiseen. Näin voi monipuolistaa omaa ruoanlaittoa.

Valmista ruokaa mm. Oikia Ruoka (ent. Feelia) eli oikiaruoka.fi -sivuston kautta voi tilata valmiita ruokia, jotka valmistuvat kotona helposti esimerkiksi lisäämällä nestettä ja lämmittämällä. Ruoat säilyvät jääkaapissa pitkään vakuumipakkauksessa ja ovatkin hyvä hätävara, jos ei ehdi valmistaa alusta asti itse tai haluaa vaihtelua omiin ruokiin. Sivustolla on myös reseptejä.

Ravintoloita kannattaa hyödyntää myös arkena ja monesta ravintolasta myydään myös **hävikkiruokaa** esim. lounasajan päätyttyä tai sulkemisaikaan. Monen kunnan kouluilta voi ostaa myös hävikkiruokaa.

ResQ-sovelluksen kautta hävikkiruokia voi varata esim. ruokakaupoista tai ravintoloista. Ne voi hakea myöhemmin. Prikka kiertoon -ruoka-apu jakaa hävikkiruokaa tietyillä alueilla.

Pakastealtaassa on paljon hyviä tuotteita, jotka tukevat terveellistä ja monipuolista ruokavaliota. Esim. aina kasviksia ei ole saatavilla tai ne ovat kalliita, mutta pakasteena niitä on aina varalla kotona. Marjojakaan ei tarvitse aina itse poimia vaan poimia ne kaupan pakastealtaasta.

Lastenruokahyllystä mm. **hedelmäsoseet** on tosi paljon käytetty tuote. Helppo välipala vaikka taskussa tai käsilaukussa ja osa käyttää esim. puuron seassa, jos ei ole soppaa tai marjoja saatavilla.

Täydennysravintojuomat joko apteekista tai kaupoista on hyviä niihin tilanteisiin, kun syöminen ei onnistu normaaliin tapaan tai ei ole ruokahalua. Näissä on tiheä ravinto- ja energiapitoisuus ja niiden avulla voidaan varmistaa keholle riittävät rakennusaineet. Parasta on, jos ruoasta saa kaiken tarvittavan, mutta on tilanteita, että täytyy turvautua lisäapuun.

Vinkit arkeen (linkkivinkit)

Näistä voi näyttää esim. Muistipuiston reseptit, Kotikokin reseptit, sydan.fi/testit ja ravitsemuspolku.fi ravitsemusnavigaattorin, sydanmerkki.fi/terveellista-ja-edullista ja käydä katsomassa oikiaruoka.fi -sivuston.