

Ravinto

1

Syömällä terveellisesti voi vaikuttaa omaan hyvinvointiin.

- syöminen rytmittää päivää ja on osa rutiineja
- virkeyttä päivään ja jaksamista arkeen
- antaa energiaa liikkua ja ajatella
- oleellinen osa painonhallintaa
- voi parantaa unen laatua ja hyvä uni puolestaan tukee parempaa ravitsemusta
- pienentää sairastumisriskiä useiden sairauksien kohdalla ja nopeuttaa sairauksista toipumista
- uudet reseptit tarjoavat haasteita, uuden oppimista, onnistumisen kokemuksia sekä uusia makuelämyksiä
- ruoanlaitto voi olla hetki omaa aikaa, antoisa harrastus, mukavaa tekemistä päivään tai yhdessäoloa toisten kanssa

Hyvä ruoka on nautinto ja myös osa kulttuurihyvinvointia.

VINKKINÄ!

- Syö **värikkäästi**: kasviksia, hedelmiä ja marjoja useita kertoja päivässä.
- Syö **täysjyvä**leipää ja -puuroa.
- Käytä **kasvirasva**levitettä leivälle ja suosi **öljyjä**.
- Syö **kalaa** ainakin kahdesti viikossa.
- Suosi tasaista **ateriarytmiä** ja maltillisia **annoskokoja**.
- Valitse **vähäsuolaisia** ruokia.
- Valitse maitotuotteet **vähärasvaisina**.
- Huolehdi **D-vitamiinista** (suos. 10-20µg).
- Juo janoon vettä.

RUOKATOTTUMUSTEN TARKISTUSLISTA

Rastita tilannettasi kuvaava ympyrä: ● useimmiten ● silloin tällöin ● ei koskaan

Syön säännöllisesti

- aamupala, lounas, päivällinen ja 1-3 välipalaa

● ● ●

Noudatan lautasmallia

- 1/2 lautasesta kasviksia, 1/4 lihaa tai kalaa, 1/4 perunaa, riisiä tai pastaa

● ● ●

Syön kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivittäin

- ainakin 5 kourallista (500g)
- joista juureksia ja vihanneksia ainakin 3 kourallista
- joista 2-3 kourallista hedelmiä ja marjoja

● ● ●
● ● ●
● ● ●

Suosin täysjyväviljatuotteita

- puuroa, ruis- ja näkkileipää, kauraleipää (kuitua vähintään 6g / 100g)

● ● ●

Syön kalaa

- ainakin pari kertaa viikossa

● ● ●

Käytän maitovalmisteita tai vastaavanlaisia kaura-/soijatuotteita

- 3-4 annosta päivässä (1 annos = lasi maitoa, jogurtti tai 2 siivua juustoa)
- rasvatonta maitoa tai piimää
- vähärasvaisia ($\leq 1\%$) ja vähäsokerisia ($\leq 10\text{ g}/100\text{ g}$) jogurtteja, viilejä ja rahkoja
- vähärasvaista juustoa (rasvaa enintään 17 %)

● ● ●
● ● ●
● ● ●
● ● ●

Suosin kasviöljyä

- leivälle vähintään 60 % kasviöljypohjaista rasvaveitettä
- salaattiin öljypohjaista kastiketta tai öljyä
- ruuanlaittoon öljyä

● ● ●
● ● ●
● ● ●

Syön enintään kerran viikossa pikaruokaa

- kuten makkaraa, pizzaa, kebabia tai hampurilaisia ja lihapiirakoita

● ● ●

Nautin kohtuudella makeita herkuja ja juomia

- kuten sipsejä, suolapähkinöitä ja rasvaisia pasteijoita ja piirakoita
- kuten karkkia, leivonnaisia, suklaata ja jäätelöä
- (enintään muutaman kerran viikossa tai pieniä annoksia)

● ● ●
● ● ●
● ● ●

Käytän juomaksi

- janoon pääasiassa vettä tai kivennäisvettä
- ruokajuomana maitoa, piimää, soija-/kaurajuoma tai vettä
- vain harvoin limsaa ja energiajuomia
- täysmehua korkeintaan 1 lasi päivässä
- alkoholia rajoitetusti: naiset 0-1 annosta/pv, miehet 0-2 annosta/pv

● ● ●
● ● ●
● ● ●
● ● ●
● ● ●

RAVINTO JA SYÖMINEN

Mihin olet tyytyväinen syömistottumuksissasi?

Mitkä tavat ovat aiemmin olleet hyviä/toimivia?

Mihin kaipaat muutosta nykyisissä tavoissa?

**Mikä motivoi sinua muutoksessa?
Voitko saada joltakin tukea muutokseen?**

Mikä on mielestäsi tärkein ja helpoin syömistottumuksiin liittyvä muutos, josta voisit aloittaa ja johon voit itse vaikuttaa?

Pohdi esimerkiksi mitä haluat vahvistaa tai lisätä.

Muotoile ensimmäinen pieni ja konkreettinen omaan arkeesi helposti sujahtava askel, minkä teet kohti tätä muutostoivetta:

Voit halutessasi kokeilla pilkkoa tavoitteen vielä pienempiin yksittäisiin toimenpiteisiin, joita ensimmäisen askelen ottamiseen voi liittyä (esim. päätän mitä syön ja teen ostoslistan ennen kauppaan menoa, laitan muistutuksen puhelimeen välipalasta jne.)