

Neuvoja hyvään ravitsemukseen



Syömällä säännöllisesti monipuolisesti koostettuja aterioita ja välipaloja saat kaikkia tarvitsemiasi ravintoaineita. Suurimmalle osalle sopii ruokailu 3–4 tunnin välein eli 4–6 kertaa päivässä.

Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle. Näitä on suositeltavaa syödä yhteensä vähintään 500–800 grammaa päivässä.

Suosi viljavalmisteissa täysjyvää, sillä niistä saat runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g. Proteiininlähteenä suosi **kalaa, kasviproteiinivalmisteita ja palkokasveja.** Punaista lihaa ja lihavalmisteita suositellaan syömään enintään 350 g kypsää lihaa viikossa.

Suosi maitovalmisteista rasvattomia ja vähärasvaisia vaihtoehtoja, jotta tyydyttyneen eli kovan rasvan saantisi pysyy vähäisempänä.

Pehmeän, sydänterveellisen rasvan saantia parannat, kun

- suosit leipärasvana ja ruoanvalmistuksessa **vähintään 60 % rasvaa sisältävää kasvirasvavalevitettä**
- käytät **ruoanvalmistuksessa kasviöljyjä tai pullomargariinia**
- syöt **pähkinöitä, manteleita ja siemeniä** noin 2 ruokalusikallista (30 g) päivässä
- käytät **öljypohjaisista salaatikastiketta**
- syöt **rasvaista kalaa** 2 kertaa viikossa.

Kun valitset **Sydänmerkki -tuotteen,** se on omassa tuoteryhmässään parempi valinta.



Lautasmalli on erinomainen apu, kun mietit, miten päivän ateriat ja välipalat koostaisit. Lautasmallin periaatetta voit soveltaa päivän kaikilla aterioilla ja välipaloilla.

Pääaterioilla

- ½ lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia
- ¼ lautasellista perunaa, pastaa, ohraa, riisiä tai muuta viljalisäkettä
- ¼ lautasellista kalaa, broileria, kasviproteiinivalmistetta, palkokasveja, kananmunaa tai vähärasvaista lihaa.
- Lisäksi ateria voi sisältää täysjyväleipää ja kasvirasvaveitettä, öljypohjaista salaattinkastiketta, pähkinöitä ja siemeniä sekä ruokajuoman.

Sovellettavissa myös keitto-, laatikko-, kiusaus- ja salaattiaterioilla.



Välipaloilla

Sovella 1+1+1 kaavaa ja ota mukaan:

- Jotakin kasvista, hedelmää tai marjaa
- Jotakin täysjyväistä, kuten puuroa, leipää tai mysliä
- Jotakin proteiinipitoista, kuten maito- tai soijavalmistetta, leikkelettä, hummusta, kananmunaa tai pähkinöitä.

**Maistuvia
ruokailu-
hetkiä!**



**Pirkanmaan
hyvinvointialue**



Lisätietoa
Hyvinvointia
elintavoilla
-sivustolla
[pirha.fi/hyvinvointia
elintavoilla](http://pirha.fi/hyvinvointia-elintavoilla)



**Euroopan unionin
rahoittama**
NextGenerationEU

Päivitetty 2/2025