

Neuvoja hyvään ravitsemukseen



Syömällä säännöllisesti monipuolisesti koostettuja aterioita ja välipaloja saat kaikkia tarvitsemiasi ravintoaineita. Suurimmalle osalle sopii 4–6 ateriaa tai välipalaa päivässä noin 3–4 tunnin välein.

Sisällytä vähintään yhtä kasvista, hedelmää tai marjaa joka aterialle tai välipalalle. Näitä on suositeltavaa syödä yhteensä vähintään puoli kiloa päivässä.

Suosi viljavalmisteista täysjyväviljaisia vaihtoehtoja, sillä niistä saat runsaasti kuitua, vitamiineja ja kivennäisaineita. Runsaskuituisessa tuotteessa on kuitua vähintään 6 g/100 g. Proteiininlähteenä suosi **kalaa, siipikarjan lihaa, kasviproteiini-tuotteita sekä 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 kasvirasvaveitettä**
- 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, lihaa, kananmunaa, palkokasveja tai muuta kasviproteiinivalmistetta.

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 myslä
- Jotakin proteiinipitoista, kuten maito- tai soijavalmistetta, leikkelettä, hummusta, kananmunaa tai pähkinöitä.

**Maistuvia
ruokailu-
hetkiä!**

