

Vahva arki

Arjen sankarit ravitsemusterveyden
ja terveellisten elintapojen edistäjänä

12. Terveyttä kasviksista



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kuulumiset

- Miten menee?
- Muistatko tavoitteesi?
- Oletko hyödyntänyt Hyvinvointia arkeen –tapaamiskerroilla opittua tietoa omassa arjessa?



Kotitehtävän läpikäynti

- Vahva arki –itsehoito-ohjelma: Lue kappale 11.2 Vahvuuksien ja unelmien yhtistäminen.
- Toteuta ensimmäinen askel kohti valitsemaasi unelmaa. Tavoite voi olla pienikin. Jos haaveilit esimerkiksi uuden harrastuksen aloittamisesta, ensimmäinen askel voi olla, että etsit tietoa missä kyseistä harrastusta voisi päästä kokeilemaan.



Päivän tavoitteet

- Ryhmäläinen saa tietoa kasvien terveysvaikutuksista.
- Ryhmäläinen pohtii kasvien käyttöä omassa arjessa.
- Ryhmäläiset tunnistavat oppineensa yhden uuden asian ryhmäkerran aikana ja vievät sen arkeensa.



Kasvikset ei ole vain salaattia

- Moni ajattelee kasvisten olevan vain salaattiin, mutta asia ei ole näin. Kasviksia löytyy laidasta laitaan, jolloin niitä voi käyttää ruoanlaitossa tuomaan makua, rakennetta ja edullisuutta jokaiseen ateriaan.
- Suomalaisessa ruoanlaitossa kasvikset on usein valmistettu keittämällä ja ovat miedosti maustettuja. Keittäessä kasvisten ravintoaineet eivät pääse reagoimaan ja maku voi jäädä miedoksi.
- Paistaessa aminohappojen ja sokerien välillä tapahtuu reaktioita, jotka tuottavat uusia makuja. Lisää tähän yhdistelmään esimerkiksi aasialaiset mausteet, joiden avulla löydät varmasti itsellesi uuden lemppari kasviksen.



Syönkö tarpeeksi kasviksia?



500 grammaa kasviksia eri muodoissa

- Kasviksiksi lasketaan juurekset, vihannekset, sienet, marjat ja hedelmät.
- Kasviksissa on kattava ja monipuolinen valikoima keholle tärkeitä aineita sekä niillä on todistettu yhteys terveyteen.
- Uudet pohjoismaiset ravitsemussuositukset nostavat kasvien suositusmäärän 500 grammasta -> 500-800 grammaan päivässä.
- Kun määrän jakaa eri aterioille ja välipaloille, määrä on yhteensä 5 - 6 kourallista ja kertyy helposti.
- [Syö hyvää - Lisää kasviksia](#)
- Paljon sinä syöt kasviksia päivässä?

Marja	Tiamiini (B1) (mg)	Folaatti (µg)	C-vita- miini (mg)	A-vita- miini RE (µg)	E-vita- miini (mg)
Juolukka	0.13	11.2	26.2	3.9	
Karpalo	0.05	2.0	20.1	1.8	0.9
Lakka	0.07	37.9	61.6	14.4	3.0
Mansikka, puutarha-	0.03	29.9	45.6	0.9	0.6
Mesimarja			20.8		
Metsämustikka	0.13	11.2	7.2	3.9	1.9
Mustaherukka	0.04	14.2	128.0	8.2	2.2
Pihlajanmarja	0.06	10.0	59.7	8.1	0.5
Puolukka	0.06	19.6	10.7	0.8	1.5
Riekonmarja			52.5	30.0	
Tyrnimarja	0.18	10.0	140.0	71.4	3.0
Vadelma	0.03	37.7	20.5	1.1	0.9
Variksenmarja			9.0		

Taulukko: Arktisetaromit.fi

Marjoista voimaa ja virtaa!

- Suomessa jokamiehenoikeudet antavat luvan liikkua sekä sienestää ja marjastaa vapaasti myös yksityis-omistuksessa olevilla mailla.
- Marjat kuuluvat ravintoainetiheimpiin ruoka-aineisiin: ne sisältävät runsaasti ravintoaineita suhteessa niiden sisältämään energiaan.
- Marjat ovat erinomaisia kuidun, kivennäisaineiden ja vitamiinien lähteitä.



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus

Kasviproteiinit

- Palkokasvit, eli erilaiset linssit, pavut ja herneet ovat täyttä ravintoa.
- Soijapavusta valmistetaan myös esim. tofua ja tempehiä. Muista myös edullinen soijarouhe.
- Quorn-sieniproteiinivalmiste, sienet sellaisenaan.
- Siemenet ja pähkinät.
- Kasvikset ja kasviproteiinit tuovat makua, ruokaisuutta ja taloudellisuutta myös liharuokiin.



PROTEIINIA!
KUITUA!
KIVENNÄISAINETA!
HYVÄÄ RASVAA!



Mitä kasvista lisäisit;

- Makaronilaatikkoon?
- Lihapulliin?
- Kinkkukiusaukseen?
- Sosekeittoon?
- Keittoon?
- Piirakkaan?
- Rahkaan?
- Leipätaikinaan?

Kasvikset herkutteluun

- Kasvikset ovat terveellisiä naposteltavia eikä niitä voi syödä liikaa. Kokeile korvata täten herkkuhetken karkit/sipsit.
- Kokeile porkkanaa, paprikaa, kurkkua, kukkakaalia ja varsiselleriä terveellisen jogurttipohjaisen dipin, hummuksen tai peston kera.
- Mitä muita kasviksia käyttäisit herkutteluun?



10 minuutin tauko



**Euroopan unionin
osarahoittama**



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue




MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus



Päivän Menu

Tomaattipapukeitto (L,G)
Uunifetapasta
Härkis-kastike (M, L, G)



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus

Kotitehtävät

- Pohdin omaa kasvien käyttöä ruokavaliossani.
- Kokeilen minulle uutta kasvista raaka-aineena ruoanlaitossa kotona.



PUOLI KILOA
KASVIKSIA PÄIVÄSSÄ



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria
Pohjois-Suomi

muutos
NYT. POHJOIS-POHJANMAA



Elinvoimakeskus



Kokemukset ja palaute päivästä

- Mitä opin?
- Kokeilenko jotain kotona?



Euroopan unionin
osarahoittama



Pohde

Pohjois-Pohjanmaan
hyvinvointialue



MKN Pohjois-Suomi

ProAgria

Pohjois-Suomi



Elinvoimakeskus