



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

MAAJUSSIN EVÄÄT

9.3.2021

Satu Nokkonen, ruoka-asiantuntija

Ohjelma

- ✓ havaintoja ruokapäiväkirjoista
- ✓ ravitsemussuositukset
- ✓ ateriarytmi ja malliannoksia
- ✓ kasvisnäyttely
- ✓ nopean lounaan valmistaminen ja ruokailu
- ✓ työhyvinvointi ja -ergonomia



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Havaintoja ruokapäiväkirjoista

- ✓ säännöllinen ateriaritmi
- ✓ kuidun saanti riittävää
- ✓ kasviksia niukasti tai yksipuolisesti
- ✓ rasvan saanti, laatu ja suhde
- ✓ runsaasti suolaa

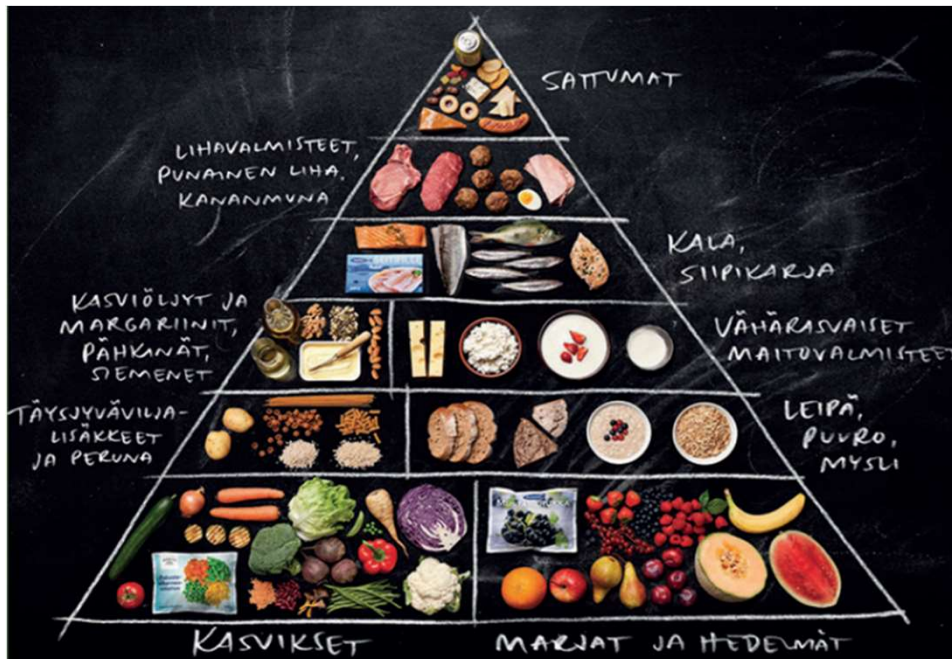
Pieniä muutoksia

- energiaa sopivasti
- juuston ja leikkeleiden käytön vähentäminen, kasviksia myös leivälle
- huomio rasvan laatuun
- lisää marjoja ruokavalioon



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Ravitsemussuositukset



- ✓ tavoite on parantaa väestön terveyttä ravitsemuksen avulla, ***”Terveyttä ruoasta!”***
- ✓ väestötason suositukset terveille, kohtalaisesti liikkuville, myös painonhallintaan laihdutuksen jälkeen
- ✓ Ohjata parempiin valintoihin arjen ruokailun osalta, näin

Ravitsemussuositukset

Miten ruualla voi lisätä terveyttä?

- ✓ vähennetään ruoan energiatiheyttä, lisätään ravintoainetiheyttä ja parannetaan hiilihydraattien laatua
- ✓ syödään enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- ✓ parannetaan ruoan rasvan laatua lisäämällä tyydyttymättömän rasvan ja vähentämällä tyydyttyneen rasvan saantia.
- ✓ vähennetään lihavalmisteiden ja punaisen lihan käyttöä
- ✓ vähennetään suolan käyttöä elintarvikkeissa ja ruoan valmistuksessa
- ✓ hyödynnä lautasmallia



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Ateriarytmi



Kuva: Kuluttajaliiton Syö Hyvää -sivustolta

- ✓ syö 3-5 tunnin välein, jottet pääse liian nälkäiseksi
- ✓ syö selkeitä, kunnon aterioita jatkuvan napostelun sijaan
- ✓ vältä työn lomassa syömistä, keskity ruokailuun mieluiten hyvässä seurassa
- ✓ säännöllinen syöminen auttaa jaksamaan ja tukee painonhallintaa

Ateriarytmi

- ✓ syö enemmän päivällä ja tarpeeksi kunnon ruokaa, niin iltasyöminen vähenee
- ✓ vältä raskasta ruokailua ilta-aikaan ja ennen nukkumaan menoa

Opettele kuuntelemaan kehoasi ja syö joustavasti.



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kasvisnäyttely



Eri värisinä, raakana, kypsänä, sesongin mukaan

Terveysvaikutukset:

- runsaasti ravintoaineita
- runsaasti kuituja
- vähän energiaa
- suuri apu painonhallinnassa

Vähintään 500g eli 6 kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivässä!

Rasva

Hyödylliset:

- ✓ rasvoista saadaan välttämättömiä rasvahappoja, joita tarvitaan elimistössä, mm. hormonien tuotantoon, solujen osana ja hermoston toimintaan.
- ✓ A-, D-, E- ja K-vitamiinien lähde

Haitalliset:

- ✓ sisältää paljon energiaa → jos sitä ei kuluteta, se varastoidaan rasvaksi elimistöön
- ✓ liiallinen rasva kerääntyy verisuoniin ja voi johtaa verisuonten ahtaumaan.



Suola

Suolan vähentämisen terveysvaikutukset:

- ✓ verenpaine laskee → hyväksi sydämelle, aivoille ja luille.
- ✓ mahasyöpäriski pienenee
- ✓ muistisairauksien riski pienenee
- ✓ vähäsuolainen ruokavalio säästää luustoa
→ suolan (NaCl) natrium liuottaa kalsiumia luustosta



Vähäsuolaiseen ruokaan tottuu muutamassa viikossa.

→ Mineraalisuola on hyvä valinta.

- osa haitallisesta natriumista on korvattu kaliumilla ja magnesiumilla

Mistä suolaa kertyy?

1,8 g Oliveja	0,5 g 1 rkl ketsuppia	0,4 g 2 viip. meetvurstia	2,1 g 1 dl fetajuustoa	0,8 g Suolakurkkuja
1,2 g Lihapasteija	0,5 g Leipäpala	3,5 g 250 g sipsejä	2,0 g Purkki tonnikalaa	1,8 g Makkara
1,3 g Lihapiirakka	2,2 g 10 kpl pinaattilettuja	2,2 g Pizza	0,8 g Ranskalaiset	2,3 g Hampurilainen

Suositus: enintään **5 g** (1 tl) päivässä

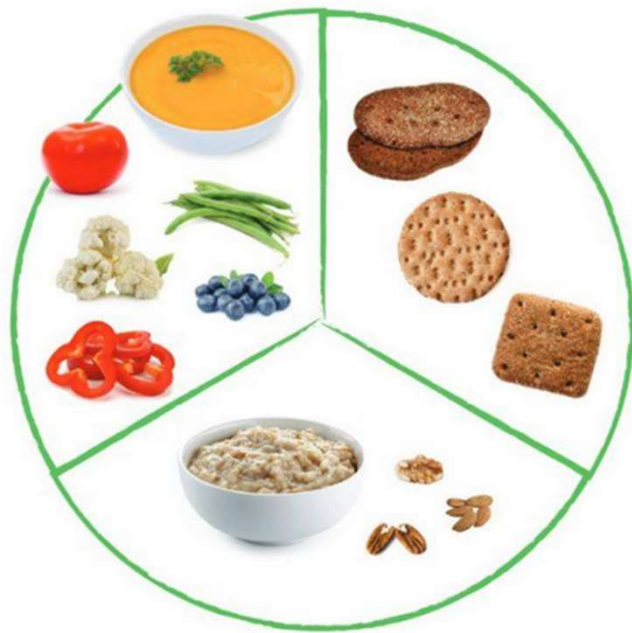


<https://sydanliitto.fi/ammattilaisnetti/ravitsemus/kuvia-ja-aineistoja>



MAA- JA
KOTITALOUSNAISET

Kuitu



Muista juoda tarpeeksi!

- ✓ noin 1-1,5 litraa päivässä, pääosin vettä

- ✓ kuitu hellii suolistoa
- ✓ verensokeri pysyy tasaisena
- ✓ kolesteroli pysyy kurissa

Esimerkki kuidun saannista:

- ✓ 1/3 päivän kuidun tarpeesta **6:sta kourallisesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja.**
- ✓ 1/3 päivän kuidun tarpeesta **4:stä siivusta kuitupitoista täysjyväleipää.**
- 1/3 päivän kuidun tarpeesta **annoksesta lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä.**

Aikataulu



16.3. Mistä hyvä ruokavalio koostuu? sekä ruuanvalmistus

23.3. parempi valinta (pakkausmerkinnät) ja einesten hyödyntäminen sekä ruuanvalmistus

29.3. liikuntatuokio, eväät toukotoihin



Etelä-Suomen Maa- ja
kotitalousnaiset



@mknetelasuomi



@maajakotitalous

<https://etela-suomi.maajakotitalousnaiset.fi/hankkeet/maajussin-eva-at-16211>