

SYÖ HYVÄÄ

Opas terveelliseen syömiseen



Lyhyesti ja selkeästi





Haluatko voida hyvin?

Silloin tämä esite on tarkoitettu juuri sinulle.

Terveellinen ruoka tekee hyvää keholle ja mielelle.

Kehosi saa hyvästä ruuasta tärkeitä ravintoaineita.

Ruuasta nauttiminen tekee mielelle hyvää.

Jokaiselle löytyy oma tapa syödä hyvin ja terveellisesti. Tästä esitteestä saat tietoa terveellisestä ruuasta ja syömisestä.



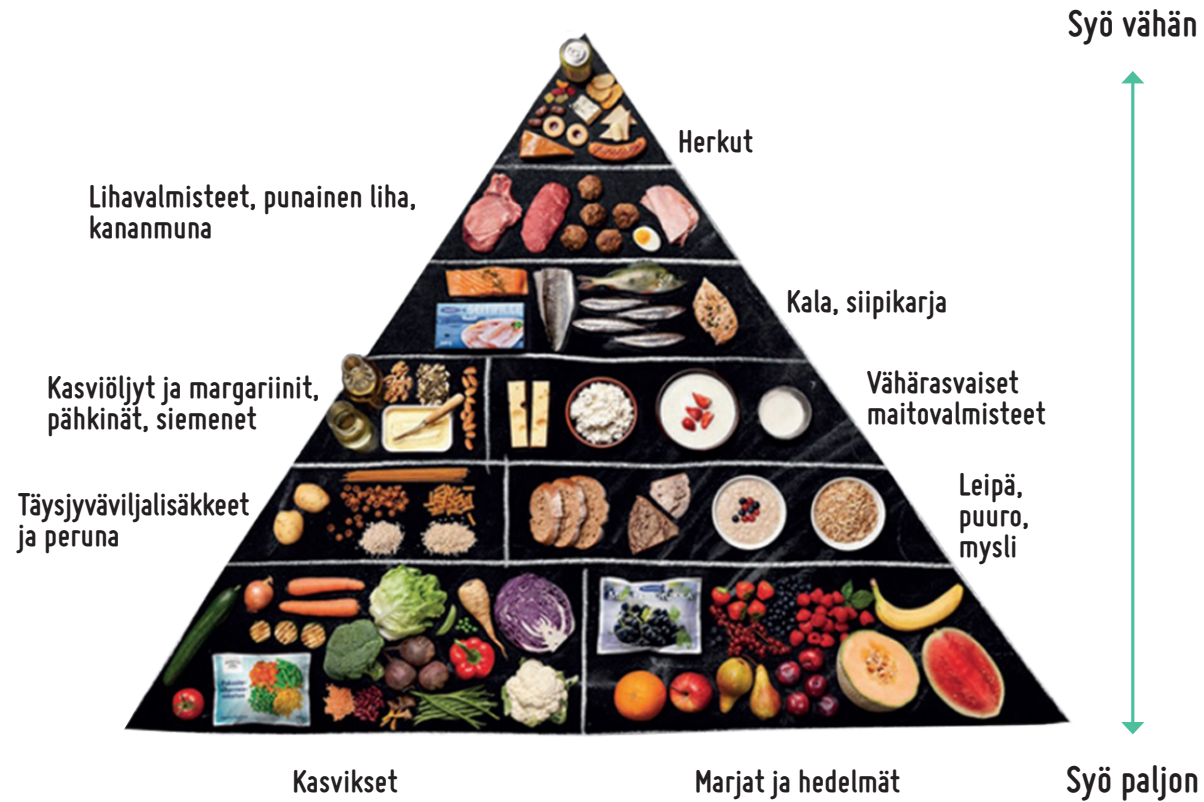
MITÄ SYÖT NYT?

Valitse kuvista ne ruuat, joita syöt usein.





RUOKAKOLMIO



Tämä on ruokakolmio.

Ruokakolmiossa alhaalla on ne ruuat, joita on hyvä syödä usein ja paljon. Kolmion yläosassa on ne ruuat, joita kannattaa syödä vain joskus.



LAUTASMALLI



Kokoa ateria lautasmallin mukaan.

Kun kokoat ateriat lautasmallin mukaan, ruokavaliosi pysyy terveellisenä. Kuvan ateria on koottu lautasmallin mukaisesti.

Lautasmallissa annoksesta on

- neljäsosa viljatuotteita tai perunaa
- neljäsosa kalaa, kanaa, papuja, linssejä tai lihaa
- puolet kasviksia, hedelmiä ja marjoja tuorena, lämpimänä tai ruuan joukossa.



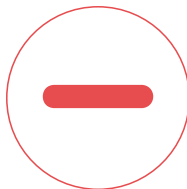
Syö kasviksia

Kasvikset, hedelmät ja marjat auttavat pysymään terveenä.

Käytä kasviksia, kun teet ruokaa. Syö jälkiruuaksi ja välipalaksi marjoja ja hedelmiä.

Syö kasviksia, hedelmiä ja marjoja joka päivä niin paljon, että niistä tulee yhteensä kuusi kourallista eli puoli kiloa.





Syö vähemmän suolaa

Suolaa on monissa ruuissa. Valmisruuat, leivät, makkarat ja leikkeleet ovat usein suolaisia.

Suolaa saisi syödä korkeintaan 5 grammaa päivässä. Se on niin pieni määrä, että suolaa syö helposti liikaa.

Valitse kaupassa se tuote, jossa on vähemmän suolaa. Pakkauksessa oleva Sydänmerkki kertoo, että tuotteessa ei ole liikaa suolaa.



Suolan vähentäminen alentaa verenpainetta. Kun verenpaine laskee, sydän, verisuonet ja aivot voivat hyvin.

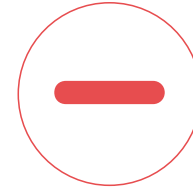


Syö täysjyväistä viljaa

Osa leivistä ja muista viljatuotteista sisältää täysjyväviljaa.

Täysjyväviljassa on paljon vitamiineja ja kuitua.

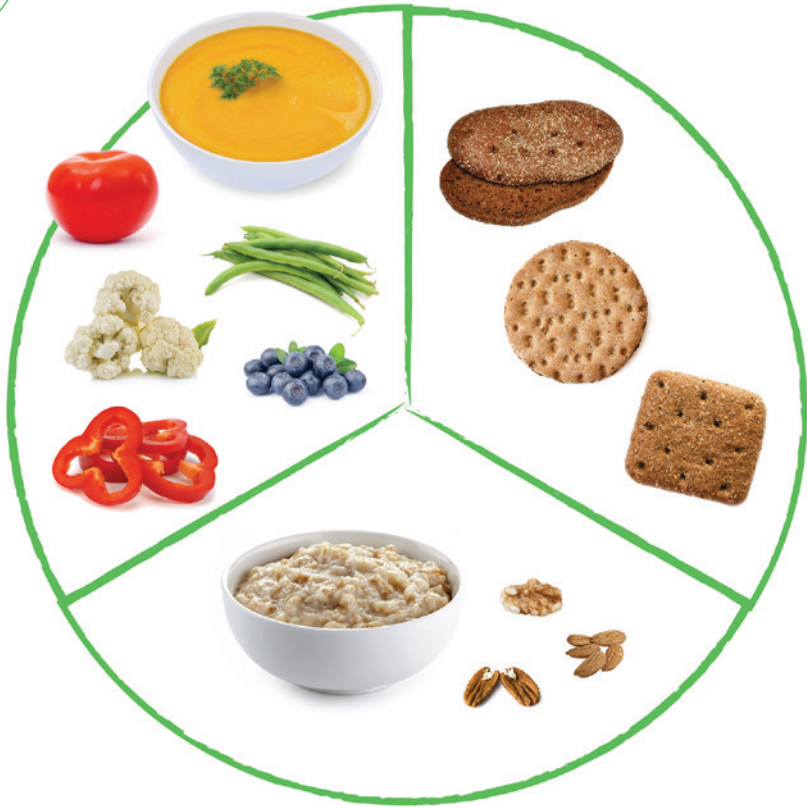
Täysjyväiset tuotteet pitävät verensokerin tasaisena ja nälän poissa pitkään.



Syö vähemmän valkoista viljaa

Valkoisissa viljatuotteissa ei ole elimistölle juuri mitään hyödyllistä. Syö valkoisia viljatuotteita harvoin.

Vaihda valkoinen riisi, makaroni ja pasta täysjyväisiin. Vaihda valkoinen leipä tummempaan.



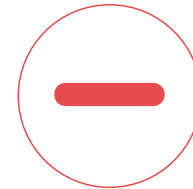
Syö kuitua

Kuidut ovat elimistölle tärkeitä monesta syystä.

Suolisto tarvitsee kuituja pysyäkseen terveenä.

Kuidut alentavat kolesterolia ja pitävät verensokerin tasaisena.

Saat kuituja kasviksista, hedelmistä, marjoista, pähkinöistä ja viljatuotteista.



Jogurtti, 2dl  =  10 sokeripalaa

Pillimehu, 2dl  =  7 sokeripalaa

Limu, 0,5l  =  21 sokeripalaa

Karkkipussi, 120g  =  30 sokeripalaa

Suklaalevy, 200g  =  38 sokeripalaa



Syö vähemmän sokeria

Syö vähemmän sellaisia ruokia ja juomia, joissa on sokeria.

Sokerissa on energiaa, mutta ei yhtään vitamiineja.

Lisäksi sokeri vahingoittaa hampaita.



Syö pehmeää rasvaa

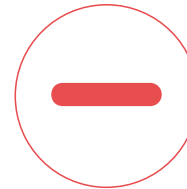
Ihminen tarvitsee pehmeää rasvaa voidakseen hyvin.

Pehmeä rasva alentaa kolesterolia ja verenpainetta.

Pakkauksessa oleva Sydänmerkki kertoo, että tuote on parempi valinta.



Pehmeää rasvaa saat esimerkiksi kalasta, kasviöljyistä, margariinista, pähkinöistä ja avokadosta.



Syö vähemmän kovaa rasvaa

Ihmisen ei tarvitse saada kovaa rasvaa ruuasta.

Kova rasva kerääntyy verisuoniin ja voi tehdä niistä ahtaita. Kun verisuonet ovat ahtaita, veri ei pääse kulkemaan niissä niin hyvin kuin pitäisi.

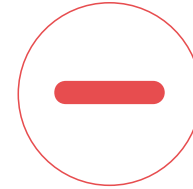
Kovaa rasvaa on esimerkiksi makkarassa, rasvaisessa lihassa, leivonnaisissa ja rasvaisissa maitotuotteissa.



Syö kalaa

Kala on terveellistä,
ja sitä on hyvä syödä
ainakin kaksi kertaa viikossa.
Syö eri kalalajeja.

Kalassa on paljon pehmeää rasvaa
sekä D-vitamiinia ja proteiinia.



Syö vähemmän lihaa

Syö naudan-, sian tai lampaanlihaa
korkeintaan puoli kiloa viikossa.

Lihassa on paljon
proteiinia, rautaa ja B-vitamiineja.
Tämä on hyvä asia,
mutta silti suuret määrät lihaa
eivät ole terveydelle hyväksi.

MUISTA!

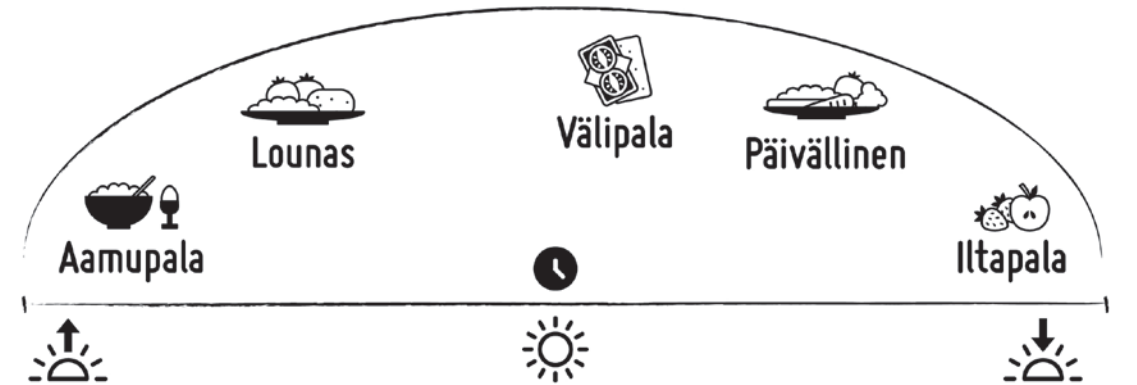


Proteiini

Melkein jokaisella aterialla pitäisi olla myös sellaista ruokaa, jossa on proteiinia.

Proteiini pitää nälän poissa ja on keholle tärkeä rakennusaine.

MUISTA!



Ateriarytmi

Säännöllinen ateriarytmi tarkoittaa sitä, että syöt 3–5 tunnin välein. Silloin verensokeri pysyy tasaisena, etkä väsy helposti.

Kun syö säännöllisesti, ei tee mieli napostella.



D-vitamiini

D-vitamiini on tärkeä luuston, verisuonien ja sydämen terveydelle.

Ihmisen iho valmistaa D-vitamiinia. D-vitamiinia saa myös ruuasta.



Liikunta

Liikkuminen edistää terveyttä aivan kuten hyvä ruokavaliokin. Siksi on tärkeää, että löydät itsellesi sopivan tavan liikkua. Saat liikunnasta hyvää oloa ja voimaa.



SYÖ HYVÄÄ

Tästä taulukosta
voit valita itsellesi keinoja,
joilla voit muuttaa ruokavaliotasi.

Taulukosta näet,
mitä kannattaa syödä enemmän
ja mitä olisi hyvä syödä vähemmän.

Syö enemmän 	Syö vähemmän 
Kasviksia, hedelmiä ja marjoja	Suolaa, suolaisia leipiä ja leikkeleitä
Täysjyvistä tehtyä leipää, pastaa ja riisiä	Valkoista leipää, pastaa ja riisiä
Margariinia ja kasviöljyä	Voita
Kalaa	Lihaa
Vähärasvaista maitoa, piimää, jogurttia ja juustoa	Rasvaista maitoa, piimää, jogurttia ja juustoa
Kotiruokaa	Pikaruokaa
Ateriarytmin mukaisesti	Napostellen pitkin päivää
Vettä	Virvoitusjuomia, mehuja



SYÖ HYVÄÄ

KULUTTAJALIITTO
KONSUMENTFÖRBUNDET

www.syohyvaa.fi
www.kuluttajaliitto.fi