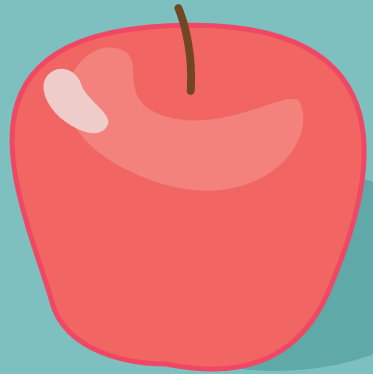


RUOKA
TUTKA

www.ruokatutka.fi

Kasvuvoimaa ruuasta



*Växtkraft
av mat*

HYVÄ RUOKA ON HELPPO HOMMA!

Ruoka antaa meille paitsi energiaa ja ravintoa, myös elämyksiä. Herkullinen ateria on suuri nautinto, etenkin jos sen syö hyvässä seurassa. Ruoan avulla pääsee tutustumaan myös erilaisiin kulttuureihin.

Omilla valinnoilla voi vaikuttaa ruoan terveellisyyteen ja makunautintoihin. Hyvä ruokavalio ottaa huomioon myös ympäristön ja on joustava sekä stressitön.

Tästä vihkosesta löydät hyvän ruokavalion ohjenuoran. Hyviä ruokavalintoja voi tehdä joka päivä – jokainen omalla tavallaan.

BRA MAT ÄR LÄTT SOM EN PLÄTT!

Mat ger oss förutom energi och näring även upplevelser. En smaklig måltid är en stor njutning, speciellt om man äter den i gott sällskap. Genom maten kan man också bli bekant med olika kulturer.

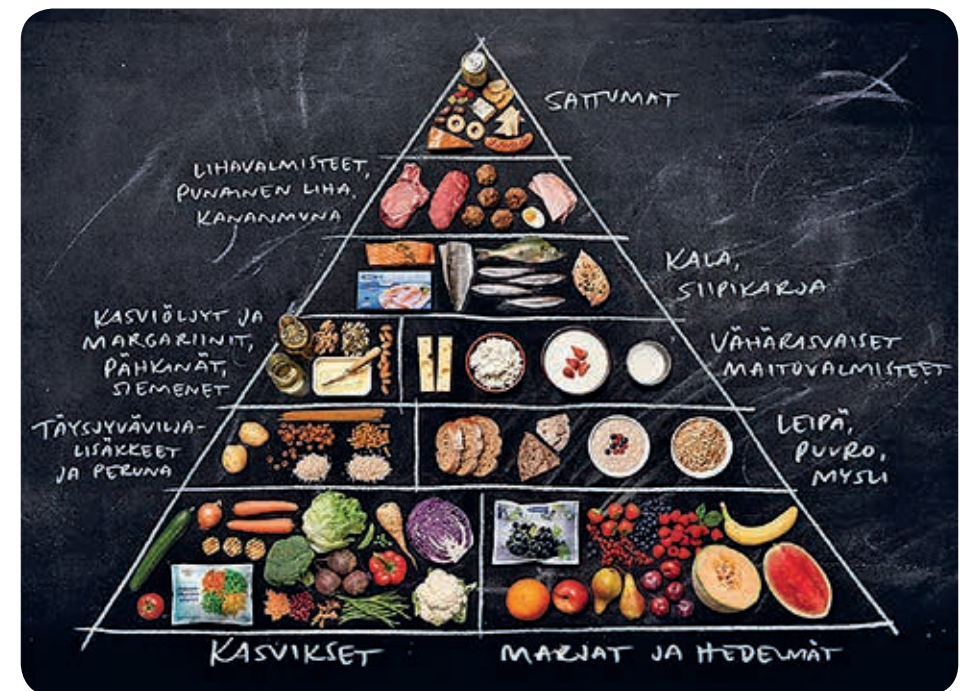
Med sina egna val kan man påverka matens sundhet och smaksensationer. En bra kost beaktar även miljön och är flexibel samt stressfri.

I detta häfte finns riktlinjerna för en bra kost. Bra kostval kan göras varje dag – var och en på sitt sätt.

SYÖ MONIPUOLISESTI

Tuttu ruokakolmio tiivistää terveellisen ruokavalion pääpointit hyvin. Kun syö kolmion mukaan, ruokavalioon kuuluu monipuolisesti erilaisia ruokia. Isoin rooli on kasviksilla, hedelmillä ja marjoilla. Niiden lisäksi ruokavalioon voi kuulua ravitsevia maitotuotteita, täysjyväviljaa, kasviöljyjä, kalaa ja lihaa sekä muita ruokia.

Monipuolisesta ruokavaliosta kiittää niin keho kuin ympäristökkin.



ÄT MÅNGSIDIGT

Den välkända matpyramiden sammanfattar på ett bra sätt huvudpoängerna i en sund kost. När man äter enligt pyramiden inkluderar kosten mångsidigt olika matvaror. Den största rollen har grönsaker, frukter och bär. Utöver dessa kan kosten innehålla näringsrika mjölkprodukter, fullkornsspannmål, vegetabilisk olja, fisk och kött samt övriga matvaror.

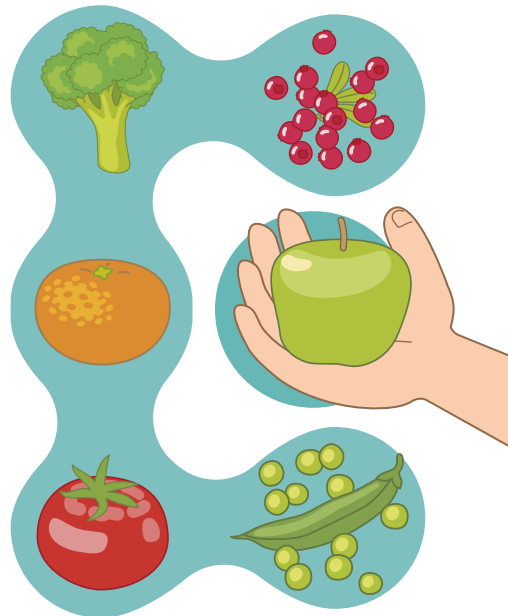
Såväl kroppen som miljön tackar för en mångsidig kost.

KUUSI KOURALLISTA PÄIVÄSSÄ

Kasvikset, hedelmät ja marjat ovat täynnä makua, väriä, vitamiineja ja kivennäisaineita. Niiden syöminen tukee terveyttäsi.

VINKKI

- Syö jokaisella aterialla jotain kasvista, hedelmää ja marjaa.
- Päivän aikana olisi hyvä syödä yhteensä kuusi kourallista kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Jo yhden annoksen lisääminen on tosi hyvä juttu!
- Löydä omat suosikkisi - kokeile erilaisia sekä erivärisiä kasviksia, hedelmiä ja marjoja.



TIPS

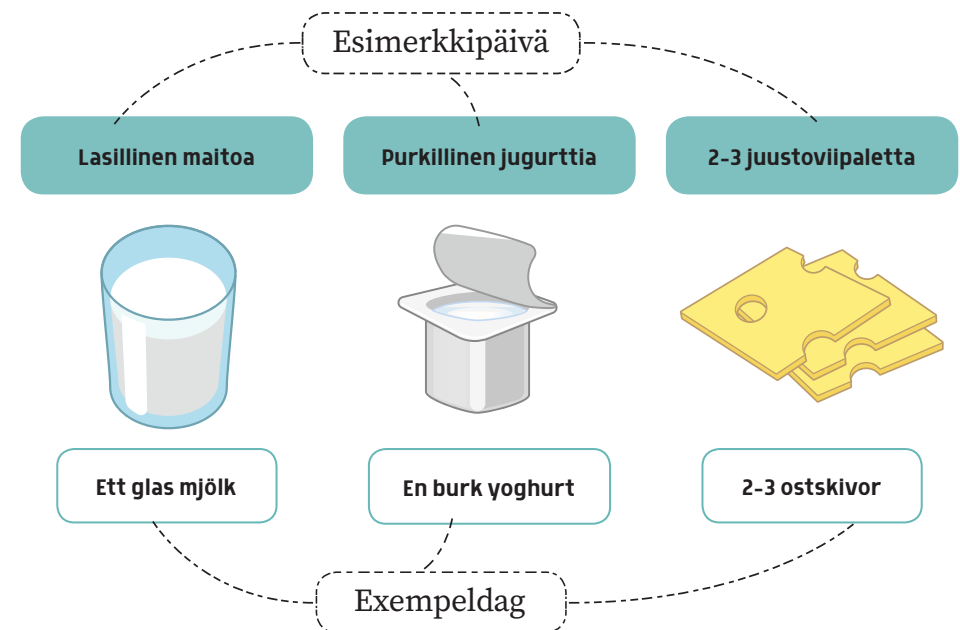
- Ät någon form av grönsaker, frukter och bär vid varje måltid.
- Under dagens lopp är det bra att äta sammanlagt sex nävar grönsaker, frukter och bär. Att lägga till en portion är redan verkligen bra!
- Du hittar dina egna favoriter – prova grönsaker, frukter och bär i olika färger.

SEX NÄVAR OM DAGEN

Grönsaker, frukter och bär är fulla av smak, färger, vitaminer och mineraler. Att äta dem stödjer din hälsa.

MAITO ON MAINIO RUOKAJUOMA

Maidossa on paljon kasvun ja terveyden kannalta tärkeitä ravintoaineita, kuten kalsiumia ja D-vitamiinia jotka pitävät luuston kunnossa. Maidosta ja siitä valmistetuista maitotuotteista saa lisäksi myös proteiinia, jodia ja B-vitamiineja. Liikunnan jälkeen maito on loistava palautusjuoma. Maidon rasva on kovaa, eli kannattaa napata vähärasvaiset tai rasvattomat vaihtoehdot.



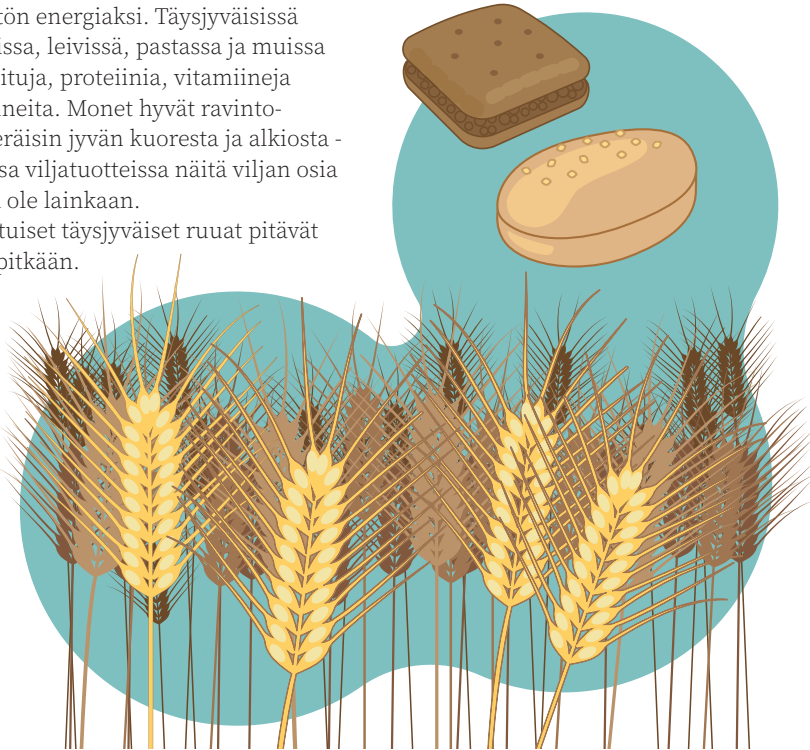
MJÖLK ÄR EN UTMÄRKT MATDRYCK

Mjölkk innehåller många viktiga näringsämnen som är viktiga för tillväxten och hälsan, såsom kalcium och D-vitamin som håller benstommen i skick. Mjölkk och mjölkkprodukter innehåller dessutom protein, jod och B-vitamin. Efter motion är mjölkk en bra återhämtningsdryck. Fettet i mjölken är hårt, det lönar sig alltså att använda alternativ med låg fetthalt eller fettfria produkter.

TÄYSJYVÄSSÄ ON TALLESSA KAIKKI JYVÄN HYVÄT

Täysjyväviljasta saat hyvälaatuista hiilihydraattia elimistön energiaksi. Täysjyväisissä puurohiutaleissa, leivissä, pastassa ja muissa ruuissa on kuituja, proteiinia, vitamiineja ja kivennäisaineita. Monet hyvät ravintoaineet ovat peräisin jyvän kuoresta ja alkiosta - vähäkuituisissa viljatuotteissa näitä viljan osia ei välttämättä ole lainkaan.

Runsaskuituiset täysjyväiset ruuat pitävät nälän poissa pitkään.



FULLKORN HAR KVAR ALLT DET GODA I KORNET

Från fullkornsspannmål får du godartade kolhydrater som kroppen använder som energi. Fullkornsfingor, -bröd, -pasta och andra fullkornsmatvaror innehåller fibrer, protein, vitaminer och mineraler. Många bra näringsämnen har sitt ursprung i spannmålets skal och groddar – i spannmålsprodukter med låg fiberhalt finns dessa delar av spannmålet inte nödvändigtvis kvar.

Fullkornsmatvaror med hög fiberhalt håller länge hungern på avstånd.

KOHTUUDELLA SOKERIA JA SUOLAA

Monet eri ruuat sisältävät rutkasti suolaa tai sokeria. Molempia tuleekin helposti huomaamatta syötyä liikaa, varsinkin kun makuun on tottunut. Omaa makuaistia kannattaa treenata vähäsuolaisempiin ja -sokerisempiin makuihin.

Suolan vähentäminen tekee hyvää sydämelle, verisuonille ja aivoille. Sokeri taas on haitallista etenkin hampaille ja sisältää pelkkää energiaa.

SOCKER OCH SALT MED MÅTTA



Många olika matvaror innehåller mycket salt eller socker. Det är lätt att äta för mycket av båda utan att man märker det, speciellt när man är van vid smaken. Det lönar sig att vänja det egna smaksinnet vid mindre salta och söta smaker.

Att minska saltet är bra för hjärtat, blodkärlen och hjärnan. Sockret däremot är skadligt speciellt för tänderna och innehåller bara energi.

TIESITKÖ?

- Päivän aikana ruuasta saisi saada suolaa enintään 5 g. Kannattaa siis valita vähäsuolaisempaa! Koko päivän suolasaldo tulee lähes täyteen jo yhdestä pakastepizzasta tai burgeriateriasta.
- Tsekkaa, mitä juot! Pullollinen mehua, limua tai energiajuomaa sisältää helposti jopa 20 sokeripalaa (n. 50 g). Siis suunnilleen saman verran kuin 100 g karkkia.

VISSTE DU?

- Under dagens lopp borde man få högst 5 g salt från maten. Välj alltså mindre saltat! Hela dagens saltintag uppfylls nästan redan av en fryspizza eller en hamburgarmåltid.
- Kontrollera vad du dricker! En flaska saft, läskedryck eller energidryck innehåller lätt till och med 20 sockerbitar (ca. 50 g). Det vill säga ungefär lika mycket som 100 g godis.

RASVA ON VÄLTTÄMÄTÖNTÄ

Elimistö tarvitsee tyydyttymättömiä rasvahappoja, eli pehmeää rasvaa. Sitä käytetään solujen ja hormonien rakennusaineena. Tyydyttyntä, eli kovaa, rasvaa ei tarvitse saada ruuasta.

Pehmeää rasvaa saa ruokaöljyistä, kalasta, pähkinöistä ja margariinista. Eläinperäiset rasvat, joita on vaikkapa voissa ja turkkilaisessa jugurtissa, ovat kovaa rasvaa.



VINKKI

- Valitse rasvattomia ja vähärasvaisia maitotuotteita.
- Rouskuta päivittäin 2 rkl pähkinöitä ja lorauta öljykastiketta salaattiin.
- Syö pari kertaa viikossa kalaruokaa.

FETT ÄR NÖDVÄNDIGT

Kroppen behöver omättrade fettsyror, dvs. mjukt fett. Det används som byggnadsmaterial för celler och hormoner. Mättat, dvs. hårt, fett behöver man inte få från maten.

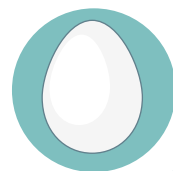
Mjukt fett får man från matolja, fisk, nötter och margarin. Animaliska fetter, som finns till exempel i smör och turkisk yoghurt, är hårt fett.

TIPS

- Välj fettfria mjölkprodukter och mjölkprodukter med låg fetthalt.
- Krossa dagligen 2 msk nötter och häll dressing gjord på olja på salladen.
- Ät fiskrätter ett par gånger i veckan.

SOPIVASTI PROTEIINIA

Keho tarvitsee proteiineja kudosten kasvuun ja kehittymiseen. Proteiinia saat maidosta, maitotuotteista, kalasta, pavuista, munista, lihasta ja täysjyväviljasta. Tavallisesta ruuasta saa riittävästi proteiinia, kun syö monipuolisesti ja kunnan aterioita. Ravintolisiä ei tarvita!



HELPO MUISTISÄÄNTÖ

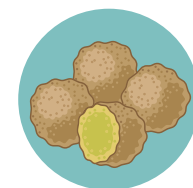
- Syö kämmenen verran proteiinia sisältävää ruokaa joka aterialla.

EN ENKEL MINNESREGEL

- Ät en näve mat som innehåller protein vid varje måltid.

LÄMPLIGT MED PROTEIN

Kroppen behöver protein för vävnadernas tillväxt och utveckling. Protein får du från mjölk, mjölkprodukter, fisk, bönor, ägg, kött och fullkornspannmål. Vanlig mat ger tillräckligt med protein när man äter mångsidigt och ordentliga måltider. Kosttillskott behövs inte!



RYTMISSÄ MALLIN MUKAAN

Kun syöt säännöllisesti, pysyt pirteänä läpi päivän ja jaksat opiskella sekä harrastaa. Aamupala laittaa päivän käyntiin. Kattava koululounas tarjoaa ison osan päivän energiasta, sen avulla jaksat keskittyä iltapäivän oppitunneilla. Koulun jälkeen kannattaa syödä välipala, jotta harrastuksissa tai läksyjä tehdessä ei iske väsymys. Illalla on kiva kerääntyä perheen kanssa yhteen ja vaihtaa kuulumiset päivällisen äärellä. Iltapalan turvin yöunet maistavat makeasti.

Lautasmalli on tuttu ja helppo keino kasata ateria fiksusti. Sitä voi soveltaa kaikenlaisiin ruokiin keitoista kastikkeisiin ja smoothieihin.



© Valtion ravitsemusneuvottelukunta

**RITA DIN
SENASTE
LUNCH PÅ
TALLRIKEN**

HÅLL RYTMEN MED MODELLEN

När du äter regelbundet håller du dig pigg hela dagen och du orkar studera och utöva hobbyer. Frukosten sätter fart på dagen. En omfattande skollunch erbjuder en stor del av dagens energi, med dess hjälp orkar du koncentrera dig på eftermiddagens lektioner. Efter skolan lönar det sig att äta mellanmål, så att du inte blir trött när du utövar hobbyer eller

gör läxorna. På kvällen är det roligt att samlas med familjen och prata lite över middagen. Med kvällsmål i magen smakar nattsömnerna bra.

Tallriksmodellen är ett välkänt och enkelt sätt att sätta ihop måltider på ett smart sätt. Den kan tillämpas på olika slags maträtter från soppor till såser och smoothier.

**PIIRÄ
LAUTASELLE
EDELINEN
LOUNAASI**

RUOKAMYTYT SUURENNUSLASIN ALLA – TSEKKA FAKTAT!

”Voin syödä vaikka kuinka paljon pikaruokaa, ei tunnu missään.”

Hyvä ruokavalio on joustava, stressitön ja salliva. Myös kaikenlaiset herkut siis kuuluvat asiaan aina silloin tällöin. Ruokavalion pohjan kannattaa kuitenkin olla kunnossa, jotta saat riittävästi oikeanlaista ravintoa kasvuun ja kehitykseen. Pikaruoka sisältää usein todella paljon suolaa, kovaa rasvaa ja sokeria. Vatsasi, ihosi, terveytesi ja pirteystasosi kiittävät, kun valitset useimmin lautaselle kunnan ruokaa.

”En tarvitse mitään pillereitä, syön monipuolisesti.”

Monipuolisesti syömällä saat kaiken tarvitsemasi, mutta yhdelle pillerille kannattaa jättää tilaa. Se on D-vitamiini, jonka saanti ilman ravintolisää voi jäädä liian vähäiseksi. D-vitamiini tukee luuston kehitystä ja on tärkeä aine koko aineenvaihdunnalle. Pillerin lisäksi kannattaa muistaa maito, siitä saat hyvin D-vitamiinia!

”Energijuomat auttaa jaksamaan harrastuksissa.”

Energijuomassa on yhdenlaista energiaa – sokeria. Puolen litran pullossa on sokeria jopa 60 g, eli 24 sokeripalan edestä. Lisäksi energijuomissa on todella korkea kofeiinipitoisuus, joten ne eivät sovi alaikäisille. Hampaillekaan hapan juoma ei tee hyvää. Mikä sitten auttaisi jaksamaan? Kunnan eväät!



”En käytä palautusjuomia, ne on niin kalliita.”

Jos urheilut tai liikut aktiivisesti, on todella tärkeää huolehtia kehon palautumisesta. Pian liikuntasuorituksen jälkeen on hyvä syödä kunnolla, mutta voit auttaa elimistöäsi pääsemään palautumisprosessiin juomalla palautusjuoman. Mitään kalliita jauheita ei tarvita, maito on mainio palkkari!

MATMYTER UNDER LUPP – KOLLA IN FAKTA!

”Jag kan äta hur mycket snabbmat som helst, det känns ingenstans.”

En bra kost är flexibel, stressfri och tillåtande. Också olika slags godsaker hör alltså till då och då. Den grundläggande kosten ska trots allt vara i ordning så att du får tillräckligt med rätt sorts näring för att växa och utvecklas. Snabbmat innehåller ofta väldigt mycket salt, hårt fett och socker. Din mage, hud, hälsa och pigghet tackar när du oftare väljer riktig mat på tallriken.

”Jag behöver inte tabletter, jag äter mångsidigt.”

Genom att äta mångsidigt får du i dig allt du behöver, men det lönar sig att lämna utrymme för en tablett. Det är D-vitamin, som man kan få för lite av utan kosttillskott. D-vitamin stödjer benstommens utveckling och är ett viktigt ämne för hela ämnesomsättningen. Förutom tablettens lönar det sig att komma ihåg mjölken, den ger bra med D-vitamin!

”Energidrycker gör att man orkar med hobbyer.”

Energidrycker har en typ av energi – socker. I en halvliters flaska finns så mycket som 60 g socker, dvs. motsvarande 24 sockerbitar. Dessutom har energidrycker en mycket hög koffeinhalt, så de lämpar sig inte för underåriga. Syrliga drycker är inte heller bra för tänderna. Vad ska man då äta för att orka? Ett ordentligt mellanmål!

”Jag använder inte återhämtningsdrycker, de är så dyra.”

Om du idrottar eller rör på dig aktivt är det verkligen viktigt att ta hand om kroppens återhämtning. Direkt efter en idrottsprestation är det bra att äta ordentligt, men du kan hjälpa din kropp att starta återhämtningsprocessen genom att dricka en återhämtningsdryck. Du behöver inga dyra pulver, mjölk är en utmärkt återhämtare!

RUOKA YMPÄRILLÄMME

Ruuan tuotanto kuormittaa aina ympäristöä, mutta eri ruoka-aineiden ja tuotantotapojen välillä on eroa. Ympäristön kannalta paras vaihtoehto on syödä monipuolisesti ja mahdollisimman runsaasti kasvikuunnan tuotteita. Lautasmalli ja ruokakolmio auttavat kasaamaan ympäristönkin kannalta edullisimman ruokavalion.

Hävikki, eli roskeen heitetty syömäkelpoinen ruoka, on ympäristölle erityisen haitallista. Roskiin tippuessaan ruoka on kuormittanut ympäristöä turhaan. Ruokahävikki aiheuttaa maailmanlaajuisesti valtavan hiilijalanjäljen. Kaikkein eniten hävikkiä syntyy kotitalouksissa.

→ Mikä ruoka teillä päätyy useimmin hävikkiin? Luo oma vinkkilista ruokahävikin vähentämiseksi!

Luomulla tarkoitetaan luonnonmukaista tuotantotapaa. Luomun peruseriaate on tuottaa ruokaa, jonka tuotanto- ja valmistusmenetelmät eivät aiheuta haittoja ympäristölle tai ihmisten, eläinten ja kasvien terveydelle. Luomutuotannossa esimerkiksi torjunta- ja lisäaineiden käytölle sekä eläinten elinoloille on asetettu tavanomaista tiukemmat ehdot.

Monta hyvää tapaa syödä

Vaikka hyviä vaihtoehtoja ja ravintoaineiden tarvetta voidaankin yleistää koskemaan ihmisryhmiä, ei ole vain yhtä hyvää ruokavaliota. Kulttuuri, sesongit ja trendit, saatavilla olevat elintarvikkeet, terveydentila, aatteet ja muut yksilölliset asiat vaikuttavat kaikki siihen, millaiseksi ruokavaliomme muotoutuu. Terveellisen ruokavalion voi koostaa monella eri tavalla, jokaisella on oma tapa.



MATEN RUNT OMKRING OSS

Matproduktion belastar alltid miljön, men det är skillnad mellan olika matvaror och produktionssätt. Det bästa alternativet vad gäller miljön är att äta mångsidigt och så mycket produkter från växtriket som möjligt. Tallriksmodellen och matpyramiden hjälper dig att sammanställa en kost som även är gynnsam för miljön.

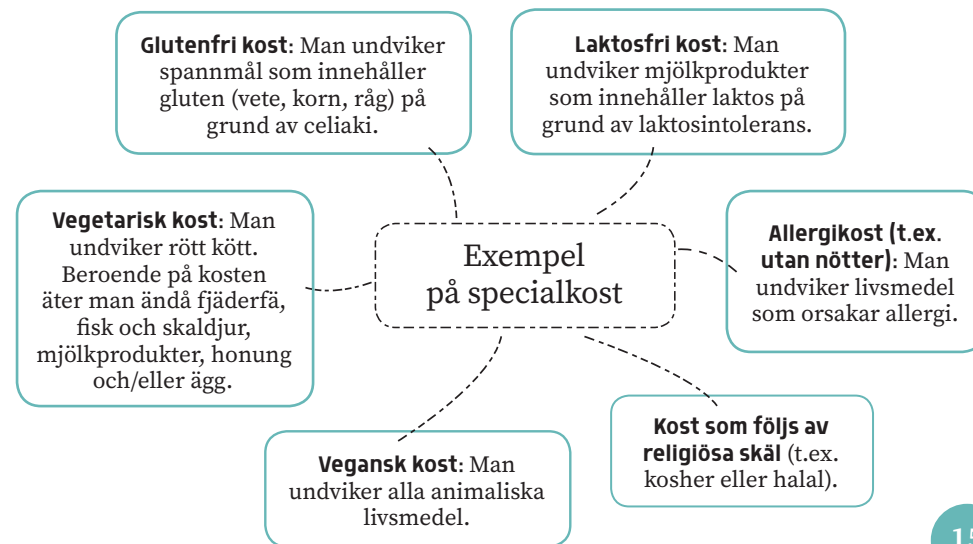
Matsvinn, dvs. ätbar mat som slängts bort, är särskilt skadlig för miljön. När maten slängs bort har den belastat miljön i onödan. Matsvinn orsakar globalt ett väldigt koldioxidavtryck. Det allra största matsvinnet uppstår i hushållen.

→ Hurudana matvaror orsakar oftast matsvinn hos er? Skapa en egen lista över tips på hur man kan minska matsvinnet!

Ekologiskt innebär ett ekologiskt produktionssätt. Den grundläggande principen inom ekologisk produktion är att producera mat, vars produktion och tillverkning inte inverkar skadligt på miljön eller på människornas, djurens och växternas hälsa. Ekologisk produktion har strängare villkor till exempel för användningen av bekämpnings- och tillsatsmedel samt djurens levnadsförhållanden.

Många bra sätt att äta

Även om man kan generalisera bra alternativ och behovet av näringsämnen att gälla människogrupper, så finns det inte bara en bra kost. Kulturen, säsonger och trender, tillgängliga livsmedel, hälsotillstånd, åsikter och övriga individuella frågor inverkar alla på hur vår kost utformas. En sund kost kan sammanställas på många olika sätt, var och en har sitt eget sätt.



www.ruokatutka.fi

