

SOTKAMON KUNTA

LIIKUNTAPALVELUT

Uutiskirje 19.5.



RAVINTO - MONIPUOLINEN NAUTINTO

Jokapäiväiset valinnat ratkaisevat

Tee jokaisena päivänä viisaita valintoja, mutta muista myös sallivuus. Syö kasviksi, hedelmiä ja vihanneksi useita kertoja päivässä "puoli kiloa päivässä". Syö täysjyväviljatuotteita ja suosi pehmeitä rasvoja eli esimerkiksi kasvisrasvaveitettä ja kasviöljyä. Nauti kalaa jossaki muodossa vähintään kaksi kertaa viikossa ja käytä maitotuotteita päivittäin. Mikäli et pysty käyttämään maitotuotteita huolehdi erityisesti riittävästä kalsiumin ja d-vitamiinin saannista muulla tavalla. Muista myös valita vähäsuolaisia tuotteita, esimerkiksi sydänmerkki auttaa sinua tunnistamaan näitä elintarvikkeita.

Tärkeintä on muistaa säännöllisyys, eli syödä pieniä aterioita 4-6 kertaa päivässä ja välttää napostelua väliajoilla!

TÄSSÄ KIRJESSÄ

JOKAPÄIVÄISET
VALINNAT
RATKAISEVAT

ERILAISIA
LAUTASMALLEJA

RUOKA JA
PAINONHALLINTA

SYÖ HYVÄÄ

Erilaisia lautasmalleja

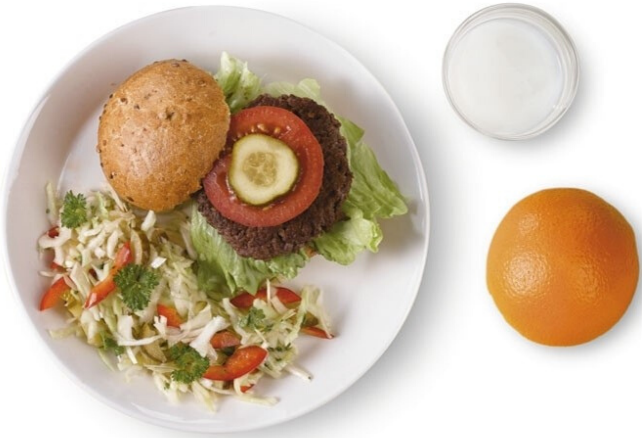
Oman lautasmallin voi kostaa monella eri tavalla, perussääntönä voidaan pitää, että 1/2 lautasesta on kasviksia, 1/4 lautasesta on perunaa, riisiä pastaa tai muita viljavalmisteita ja 1/4 lautasesta on kalaa,lihaa, munaruokia tai kasviproteiinia. Lisäksi ruuan yhteydessä olisi hyvä nauttia rasvatonta maitoa, piimää tai vettä ja täysjyväleipää, sipaisulla kasvisrasvaveitettä. Lisäksi voi nautti marjoja ja hedelmiä jälkiruokana tai vaikka välipalan yhteydessä.

Paljon liikkuvan ihmisen lautasmalli eroaa hieman tavallisesta lautasmallista. Nämä molemmat lautasmallit näet alla olevasta kuvasta.



Oman lautasmallin voi kostaa esimerkiksi alla olevilla tavoilla, eli yhtä oikeaa tapaa ei ole ja myös valmisruokia voi käyttää, kunhan kiinnittää huomiota erityisesti suolan määrään.





Ruoka ja painonhallinta

Ruoka on tärkeä osa painonhallintaa. Painonhallinnan kannalta tärkeitä ruokaan liittyviä osatekijöitä ovat: tietoinen syöminen, ruokavalion energiamäärän vähentäminen ja ravitsemuksellisen laadun varmistaminen, sekä fyysisen aktiivisuuden lisääminen. Eli tiivistetysti voidaan sanoa, että kiinnitä huomiota siihen mitä syöt, milloin syöt, miksi syöt (oletko nälkäinen?), valitse laadukasta ruokaa ja lisää hieman fyysistä aktiivisuuttasi. Varo kuitenkin liiallista aktiivisuutta ja liian pientä ravinnosta saatavaa energiamäärää liian kauan, koska se ajaa kehosi säästöliekille eli niin sanottuun "hätään", jossa kehosi varastoi energiaa.

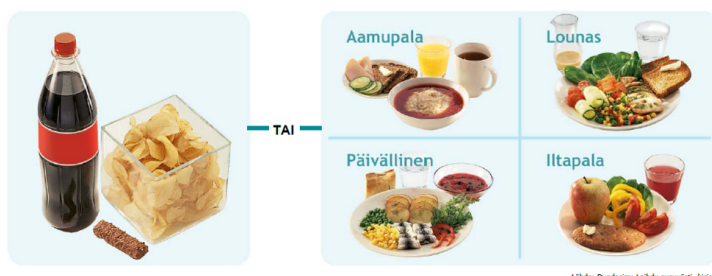
Painonhallinnassa tärkeää on saavuttaa liikunnan, ravinnon ja unen tasapaino. Laihduttamisessa on hyvä muistaa, että -500kcal kalorivaje viikossa vastaa noin 0,5kg painon putoamista viikossa, mikä on terveellinen tahti pudottaa painoa. Tutkitusti jo 5% painonpudotus antaa selkeän terveyshyödyn.

Alla olevasta kuvasta saat vinkkejä painonhallintaa ruuan avulla



Syö hyvää

Vertaa alla olevan kuvan ruokia keskenään, kumman söisit mieluummin? Valitsetko herkut vai monta herkullista ateriaa päivän aikana? Molemmat vaihtoehdot sisältävät saman verran energiaa. Seuraavalla sivulla näet myös taulukon, jonka avulla voit tehdä parempia valintoja ravinnon suhteen.



SYÖ HYVÄÄ

JOKAISELLE LÖYTYY TAPA SYÖDÄ HYVIN

LISÄÄ



VAIHTA



VÄHENNÄ



Juureksia &
vihanneksia
eri värisinä

Valkoinen leipä,
riisi & pasta
täysjyväisiin tuotteisiin

Suolan lisäämistä ruokaan,
suolaisia leipiä, leikkeleitä
ja juustoa

Herneitä, papuja
ja linsejä

Voi ja voita sisältävät
levitteet margariineihin
ja kasviöljyihin

Limuja, energiajuomia, mehuja
Makeisia, makeita leivonnaisia
Sokerisia jogurtteja ja viilejä

Marjoja ja hedelmiä
eri värisinä

Rasvainen maito, piimä,
jogurtti ja juustot
vähärasvaisempiin

Makkaroita ja leikkeleitä
Naudan-, sian- ja
lampaan lihaa

Kalaa ja muita
mereneläviä

Ruuan paistaminen
uunissa hauduttamiseen
ja keittämiseen

Napostelua
aterioiden välillä

Pähkinöitä
ja siemeniä

Pikaruoka kotiruokaan

Alkoholia sisältäviä juomia



Katso lisätietoja: www.syohyvaa.fi



LISÄTIETOJA
RAVINNOSTA JA
PAINONHALLINNASTA

SYÖ HYVÄÄ

TIETOINEN SYÖMINEN

RAVITSEMUS
PAINONHALLINNASSA