

Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen:

Ravitsemus

Sisältö

1. Mitä ravitsemus on?
 2. Ravitsemussuosituksset
 3. Ruokakolmio
 4. Ravintoaineet
 5. Lautasmalli
 6. Ateriarytmi
- Lähteet



1. Mitä ravitsemus on?



Mitä ravitseminen on?

- Ravitseminen on sitä, mitä syöt ja juot.
- Hyvä ravitseminen pitää sinut terveenä:
 - Syö monipuolisesti.
 - Syö säännöllisesti.
 - Syö terveellisesti.
 - Syö hedelmiä, vihanneksia, leipää, lihaa ja maitoa.



Syö terveellisesti

- Keho eli ruumis voi hyvin.
- Mieli voi hyvin.
- Nukut hyvin.
- Pysyt terveenä.



Ravitsemus

Ruokakolmio

Ateriarytmi

Ravitsemussuositukset

Lautasmalli



Ravitsemuksen
muistilista

Ravintoaineet

Yksilölliset ruokavaliot



2. Ravitsemussuositukset



Ravitsemussuositukset

- Perustuvat tieteellisiin tutkimuksiin.
- Kertovat, mitä kannattaa syödä ja kuinka paljon.
- Ohjaavat terveyttä edistäviin valintoihin.
- Saat lisää tietoa täältä: [Ravitsemus- ja ruokasuositukset – Ruokavirasto](#) (ei selkokieliset).



3. Ruokakolmio



Ruokakolmio

- Ruokakolmio auttaa syömään terveellisesti.
- Syö paljon kasviksia, hedelmiä ja täysjyväviljaa.
- Syö vähän maitotuotteita ja lihaa.
- Syö vähän sokeria ja rasvaista ruokaa.



4. Ravintoaineet



Ravintoaineet

- Ihminen tarvitsee sopivan määrän eri ravintoaineita.
- Ravintoaineet jaetaan kahteen ryhmään:
 - energiaravintoaineet
 - suojaravintoaineet.

Tärkeät sanat: ravintoaine, energia, elimistö, aineenvaihdunta, lämmöntuotanto, elintoiminta, ylläpito, säätely

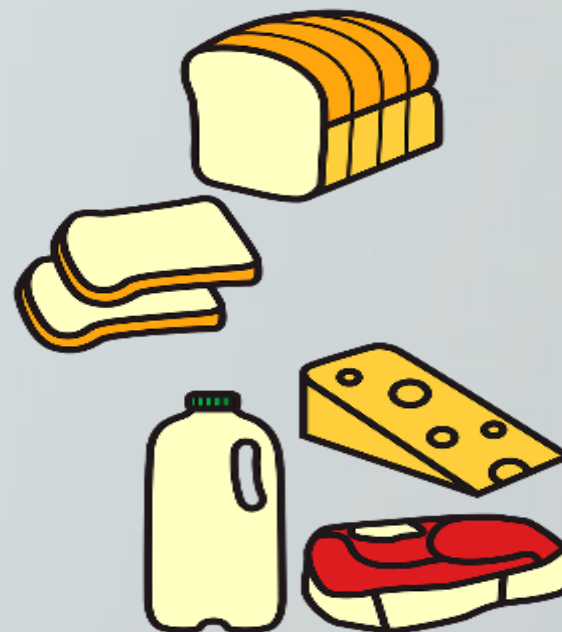


Energiaravintoaineet



Energiaravintoaineet

- Hiilihydraatit
 - Rasvat
 - Proteiinit
-
- Energiaa tarvitaan
 - elimistönperusaineenvaihdunta
 - lämmöntuotanto
 - liikkuminen



Mitä ovat hiilihydraatit?

- Hiilihydraatit ovat ravintoa, joka antaa keholle energiaa.
- Hiilihydraatit ovat tärkeä osa terveellistä ruokavaliota.
- Niitä on kolmea eri tyyppiä:
 - sokerit
 - tärkkelys
 - kuidut.



Tärkeät sanat: hiilihydraatti, sokeri, tärkkelys, kuitu, ruokavalio



Hiilihydraatit

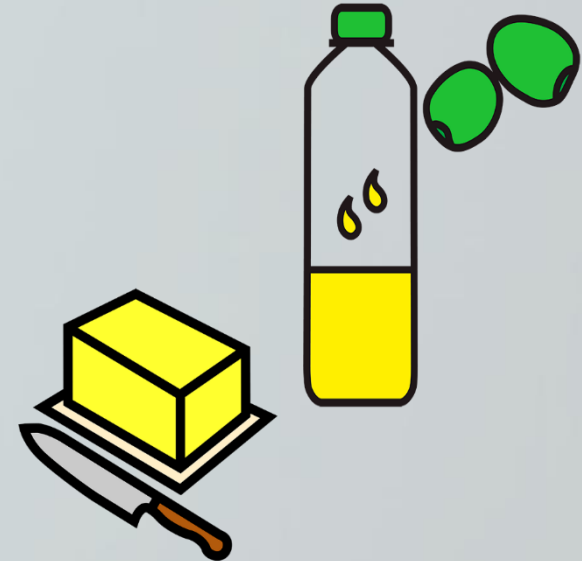
- **Sokeri** antaa nopeasti energiaa, esimerkiksi
 - sokeri
 - hunaja
 - hedelmät
- **Tärkkelys** on hiilihydraatti, jota on esimerkiksi
 - peruna
 - pasta
 - leipä.
- Hiilihydraateissa voi olla myös **kuituja**.
 - Kuitu auttaa vatsaa toimimaan, mutta ei anna energiaa.



Mitä ovat rasvat?

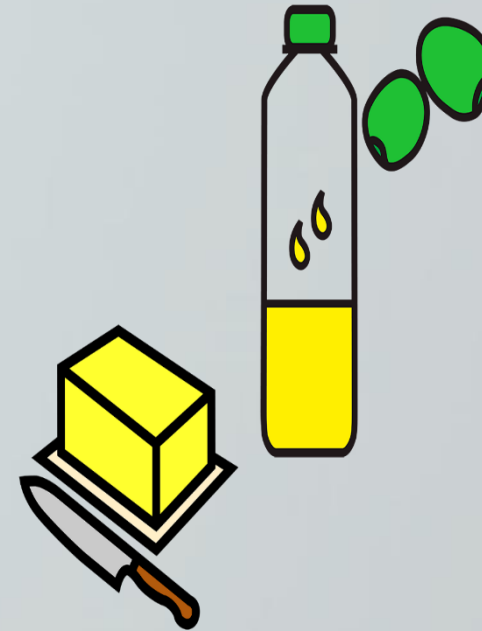
- Rasvat ovat tärkeitä keholle:
 - antavat energiaa
 - auttavat kehoa toimimaan
 - auttavat vitamiineja imeytymään.
 - pitävät kehon terveenä.
- Rasvat:
 - Tyydyttyneet rasvat
 - Tyydyttyneet rasvat

Tärkeät sanat: rasvat, energia, tyydyttyneet rasvat, tyydyttymättömät rasvat, terveellinen, vitamiini, keho



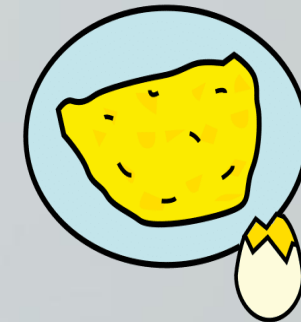
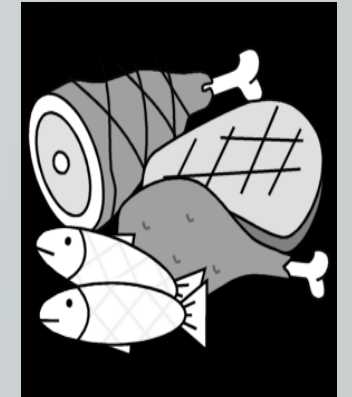
Rasvat

- **Tyydyttyneet rasvat = kovat rasvat.**
 - voi.
 - liha.
 - Syö tyydyttyneitä rasvoja vähän.
- **Tyydyttymättömät rasvat = pehmeät rasvat kalassa**
 - pähkinät
 - kasviöljyt
 - margariini.
 - Tyydyttämättömät rasvat ovat terveellisempiä kuin tyydyttyneet rasvat.



Mitä ovat proteiinit?

- Proteiinit ovat tärkeitä keholle.
- Keho tarvitsee proteiinia joka päivä.
- Proteiinit pitävät kehon vahvana ja auttavat sitä toimimaan oikein.
- Ne rakentavat ja korjaavat lihaksia ja ihoa.

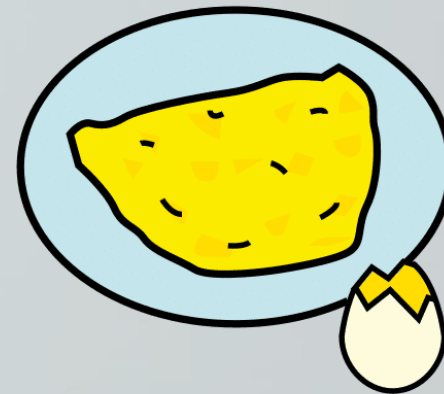
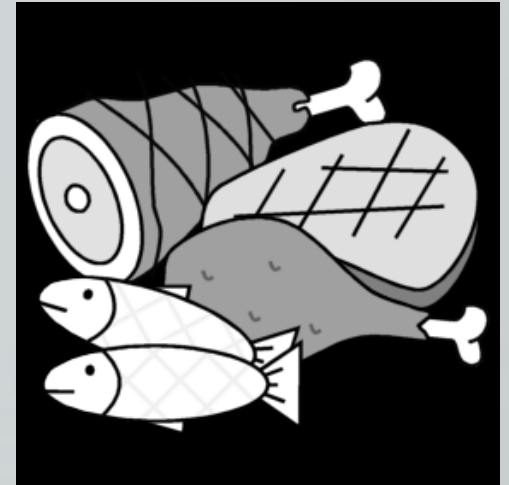


Tärkeät sanat: proteiini, keho, lihakset, iho, tarve, toiminta



Proteiinit

- Proteiinia saa
 - lihasta
 - kalasta
 - kananmunista
 - palkokasveista.



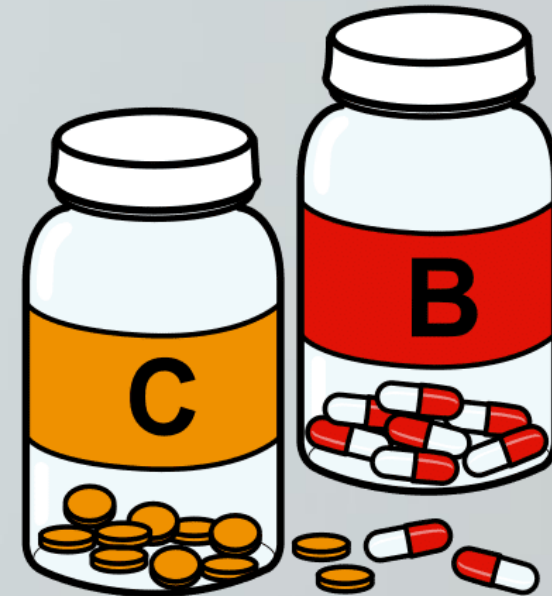
Suojaravintoaineet



Suojaravintoaineet

- Vitamiinit
- Hivenaineet
- Ravintokuidut

- Suojaravintoaineet osallistuvat
 - elintoimintojen ylläpitoon
 - elimistön säätelytehtäviin.



Mitä ovat vitamiinit?

- Vitamiinit ovat tärkeitä keholle.
- Ne auttavat kehoa toimimaan hyvin.
- Ne parantavat
 - näköä
 - vastustuskykyä
 - ihon terveyttä.



Tärkeät sanat: vitamiinit, A, B, C, D, K, keho, toiminta, näkö, vastustuskyky, iho, ruoka, hedelmä, vihannes



Vitamiinit

- Vitamiinit, esimerkiksi
 - A
 - B
 - C
 - D
 - K
- Vitamiineja saa ruoasta, esimerkiksi
 - hedelmät
 - vihannekset, kasvikset.
- Jokaisella vitamiinilla on oma tehtävä.
- On tärkeää syödä monenlaista ruokaa.



Mitä ovat hivenaineet?

- Hivenaineet ovat pieniä ravintoaineita.
- Keho tarvitsee niitä vain vähän.
- Hivenaineet ovat tärkeitä terveydelle:
 - keho toimii oikein.
 - tukevat immuunijärjestelmää ja luita.



Tärkeät sanat: hivenaineet, ravintoaineet, immuunijärjestelmä, luut, rauta, jodi, sinkki



Hivenaineet

- Tärkeitä hivenaineita ovat
 - rauta
 - jodi
 - sinkki.
- On tärkeää saada tarpeeksi hivenaineita.
- Hivenaineita saa ruoasta, esimerkiksi
 - viljasta
 - pähkinöistä
 - vihanneksista, kasviksista
 - hedelmistä.



Kuidut = Ravintokuidut

- Ravintokuidut ovat tärkeitä ruoassa.
- Ravintokuidut ovat hyviä keholle.
- Ne auttavat:
 - Vatsa toimii hyvin.
 - Ne vähentävät ja estävät ummetusta. (Ummetus = Vatsa on kova eikä ihminen pysty ulostamaan.)
 - Ne ehkäisevät sairauksia.



Tärkeät sanat: ravintokuitu, vatsa, ummetus, täysjyvävilja, sairaus



Ravintokuidut

- Ravintokuituja saa
 - täysjyväviljasta
 - hedelmistä
 - vihanneksista
 - pähkinöistä.

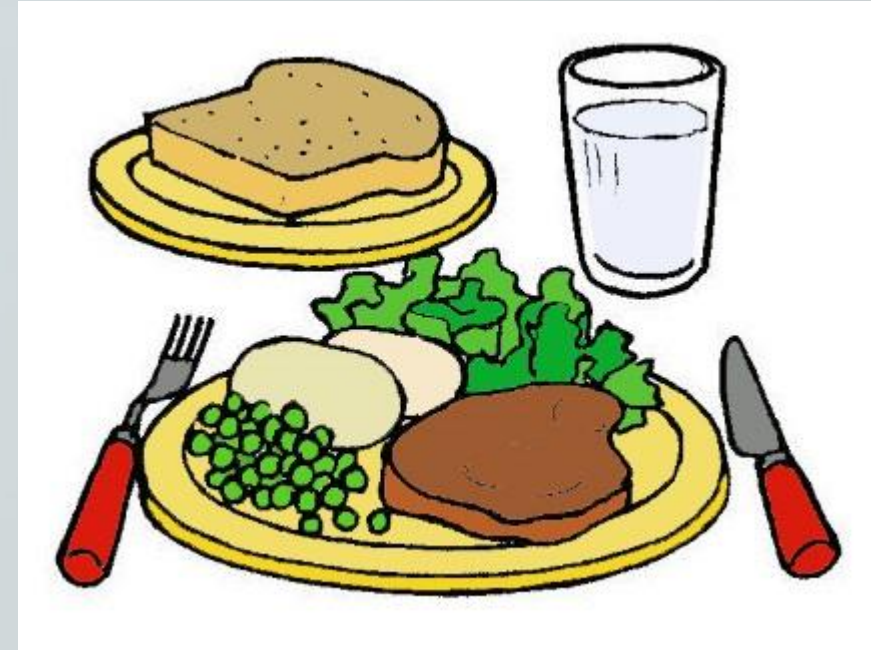


5. Lautasmalli



Lautasmalli

- Lautasmalli auttaa kokoamaan terveellisen aterian.
 - Täytä puolet lautasesta kasviksilla.
 - Täytä $\frac{1}{4}$ lautasesta proteiinilla, kuten lihalla tai kalalla.
 - Täytä $\frac{1}{4}$ lautasesta hiilihydraateilla, kuten perunoilla tai pastalla.
- Muista juoda vettä ja käyttää pehmeää rasvaa.
- Tutustu lisää: [Urheilijan lautasmalli - Lautasmallit kulutuksen mukaan – Terveurheilija](#) (ei selkokielen).



Tärkeät sanat:
lautasmalli,
ateria, proteiini,
hiilihydraatti



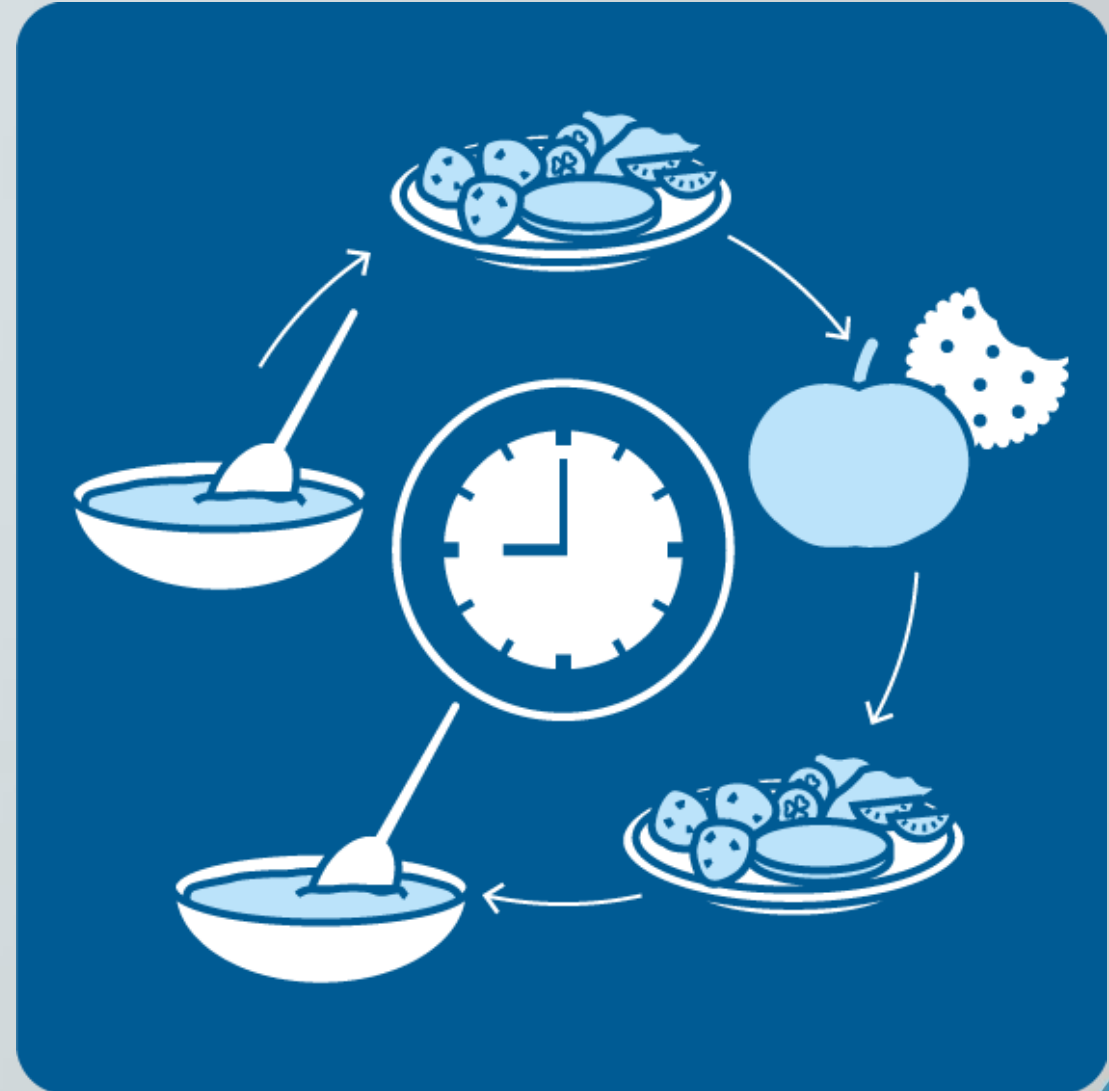
6. Ateriarytmi



Ateriarytmi

- Ateriarytmi = ihminen syö säännöllisesti päivän aikana
- Hyvä ateriarytmi auttaa syömään terveellisesti.
- Pysyt virkeänä ateriarytmin avulla.
- Syö noin 3-4 tunnin välein.

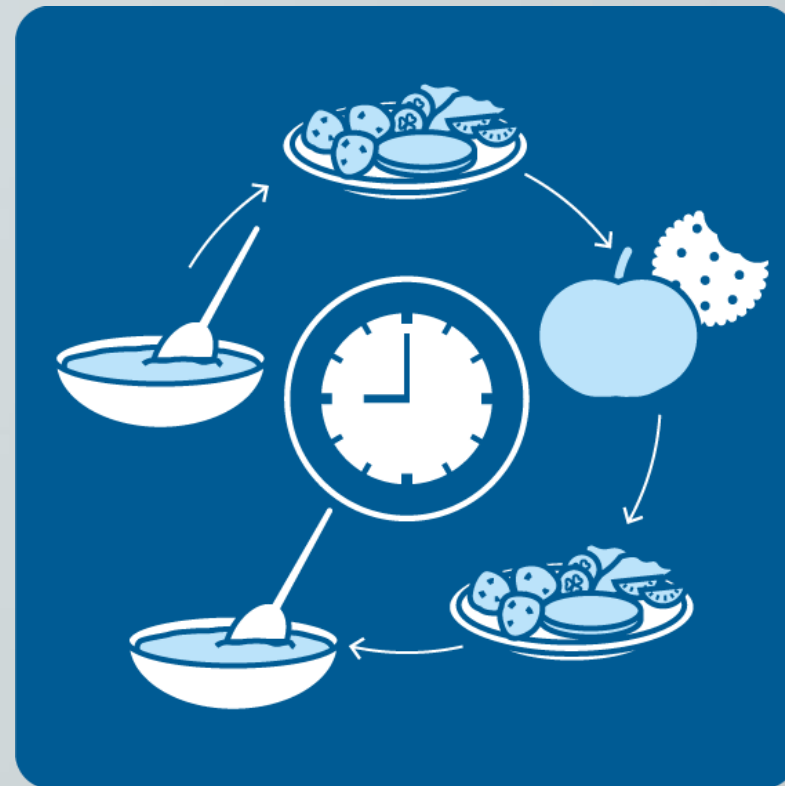
Tärkeät sanat: ateriarytmi, terveellinen, verensokeri, virkeä



Ateriat

- Ateriarytmi pitää verensokerin tasaisena:
 - **Aamiainen** antaa voimaa päivään.
 - **Lounas** auttaa jaksamaan.
 - **Välipala**
 - **Päivällinen** pitää sinut vireänä iltaan asti.
 - **Illapala.**

- **Pohdi:** millainen on sinun ateriarytmisi?



Kuva: Chatgpt



7. Erilaiset ruokavaliot



Erilaiset ruokavaliot

- **Ruokavalio** tarkoittaa sitä, mitä ruokaa ihminen syö.
- Ruokavalioon voivat vaikuttaa esimerkiksi
 - ikä
 - terveydentila
 - allergiat
 - elämäntavat tai uskonto.
- Jokaisen ihmisen ruokavalio on erilainen, koska eri ihmiset tarvitsevat eri asioita.
- Oikeanlainen ruokavalio auttaa ihmistä pysymään terveenä ja voimaan hyvin.

Tärkeät sanat: ruokavalio, terveys, allergia, elämäntapa, uskonto



Mitä nämä kuvat tarkoittavat?



Esimerkkejä erilaisista ruokavalioista

- Laktoositon ruokavalio
- Gluteeniton ruokavalio
- Vegaaninen ruokavalio



Laktoosi ja laktoosi-intoleranssi

- **Laktoosi** tarkoittaa maitosokeria.
- Maitosokeri = maidon sokeri. Maitosokeria on kaikissa tuotteissa, joissa on maitoa, esimerkiksi voi, jogurtti ja juustot.
- **Laktoosi-intoleranssi** = Keho ei pysty sulattamaan kunnolla laktoosia.
- Laktoosi-intoleranssi voi aiheuttaa vatsavaivoja:
 - turvotusta
 - ilmavaivoja
 - ripulia
 - vatsakipuja.



Laktoositon ruokavalio = ei maitoa, maitotuotteita

- Ihmisellä on laktoosi-intoleranssi = Hänen ruokavalionsa on laktoositon.
- Laktoositon = ei laktoosia, ei maitosokeria.
- Laktoositon ruokavalio = Ei käytetä tuotteita, joissa on laktoosia eli maitosokeria.
- Laktoosia voi käyttää sen verran kuin oma keho sietää, ja määrää voi säätää oireiden mukaan.



Gluteeni ja keliakia

- Gluteeni = proteiini, jota on viljoissa.
- Kaikki eivät voi syödä viljoja, joissa on gluteenia:
 - vehnä
 - ohra
 - ruis
 - kaura, jossa on gluteenia.
- Keliakia = ihminen ei saa syödä viljoja, joissa on gluteenia.
- **Gluteeniton** ruokavalio = Ei ruuassa eikä tuotteissa ole vehnää, ohraa ja ruista (ja kauraa, jossa on gluteenia).
- Ihmisellä voi olla myös vilja-allergia: he eivät voi syödä viljoja ja viljatuotteita.
- Viljatuotteet = ruuat ja tuotteet, joissa käytetään viljoja.
- Viljoille allergiset ihmiset välttävät niitä.
- Jotkut valitsevat gluteenittoman ruokavalion muista syistä.



Gluteeniton ruokavalio

= ei vehnää, ohraa, ruista (kauraa)

- Keliakia = ihminen ei voi syödä viljoja, joissa on gluteenia.
- Keliakikko = ihminen, jolla on keliakia
- **Ei näitä:**
 - vehnä
 - ruis
 - ohra
 - tavallinen kaura. (Voit käyttää gluteenitonta kauraa.)
- **Voit syödä ja käyttää näitä:**
 - maissi
 - hirssi
 - tattari
 - peruna
 - riisi
 - puhdas, gluteeniton kaura
 - gluteeniton leipä ja pasta
 - liha, kala, vihannekset, hedelmät.
- Katso selkokielen esite [Keliakialiitto. Ei kiitos viljojen gluteenia!](#)



Vegaani

- Vegaanit eivät syö mitään, missä on jotain eläimistä (eläinperäistä).
- Vegaanit eivät syö
 - lihaa
 - kanaa
 - kalaa
 - kananmunia
 - maitoa
 - juustoa
 - hunajaa
 - mitään tuotteita, joissa on jotain eläimistä.
- Syitä vegaaniseen ruokavalioon:
 - Eettinen – ajatukset oikeasta ja väärästä: Vegaani ei halua, että eläimiä käytetään ja tapetaan ihmisen vuoksi.
 - Ympäristö: Esimerkiksi lihan tuotanto on vaarallista ilmastolle ja luonnolle.
 - Terveys: Esimerkiksi ruokavalio ilman lihaa tai eläintuotteita on terveellinen.
 - Uskonto: On uskontoja, joissa ei syödä eläintuotteita.



Vegaaninen ruokavalio

- Vegaani syö
 - kasviksia
 - hedelmiä
 - pähkinöitä
 - sieniä
 - viljoja.
- Kaupoista saa myös vegaanisia makkaroita, pihvejä ja muita kasvipohjaisia tuotteita.
- Vegaanit käyttävät kasvimaitoja:
 - soijamaito
 - kauramaito
 - riisimaitoja
 - kasvipohjaisia juustoja.
- Katso lisää [Vegaaniliiton sivuilta](#) (ei selkokielenen).



8. Ravitsemuksen muistilista



Ravitsemuksen muistilista

- Syö viisaasti 80 % ajasta, loput 20 % voit syödä rennosti.
- Syö monipuolisesti.
- Suosi kasviksia, täysjyvätuotteita ja hyviä rasvoja.
- Syö vain vähän punaista lihaa, suolaa, kovia rasvoja, sokeria ja alkoholia.
- Syö riittävästi ja nauti ruuasta!

Tärkeät sanat: monipuolisuus, riittävästi



Lähteet

- Duodecim Terveyskirjasto. www.terveyskirjasto.fi. Viitattu 22.10.2024.
- Keliakialiitto. www.keliakialiitto.fi. Viitattu 22.10.2024.
- Papunet. <https://kuvatyokalu.papunet.net/>. Viitattu 15.8.2024.
- Ruokavirasto. www.ruokavirasto.fi. Viitattu 15.8.2024.
- Terveurheilija. www.terveurheilija.fi. Viitattu 15.8.2024.
- Työkyvyn ja hyvinvoinnin ylläpitäminen -materiaali. Vantaan ammattiopisto.
- Vegaaniliitto. www.vegaaniliitto.fi. Viitattu 23.10.2024.



VIERKO

Vieraskielisen opetuksen kehittäminen

**Kotimaisten kielten opetuksen
tarjonnan ja laadun kehittäminen
ammattillisessa koulutuksessa**

2024

Lisätietoa:

<https://www.keuda.fi/keuda/hankkeet/vierko/>

