

Saimaan ammattikorkeakoulu
Hotelli- ja ravintola-ala, Imatra
Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma
Ravintola-alan liikkeenjohto

Riina Nikkinen

Terveellisiä aamupaloja opiskelijoille

Opinnäytetyö 2015

Tiivistelmä

Riina Nikkinen

Terveellisiä aamupaloja opiskelijalle, 50 sivua

Saimaan ammattikorkeakoulu

Hotelli- ja ravintola-ala, Imatra

Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma

Ravintolatoiminnan liikkeenjohto

Opinnäytetyö 2015

Ohjaaja: lehtori Jukka Moilanen, Saimaan ammattikorkeakoulu

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä opiskelijoiden tietoa terveellisestä ruokavaliosta ja sen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin. Opinnäytetyön kohderyhmäksi valittiin opiskelijat, koska heidän tilanteeseensa opinnäytetyön kirjoittajan on itsekkin opiskelijana helppo samastua. Tarkoituksena oli nostaa erityisesti aamiainen esille, koska se on oleellinen osa terveellisiä elämäntapoja ja päivän tärkein ateria. Opinnäytetyön tavoitteena oli, että yksikään opiskelija ei jättäisi aamiaista syömättä. Teoriatekstin lisäksi kehiteltiin erityisesti opiskelijoiden tarpeita vastaavia uudenlaisia aamiaisreseptejä kahden viikon ajalle. Opinnäytetyö tehtiin ilman toimeksiantajaa.

Teoriaosuuden tiedot hankittiin pääasiassa aihetta käsittelevästä kirjallisuudesta ja Internet-lähteistä. Teoriatietoa ravitsemuksesta ja ruoan terveysvaikutuksista löytyy valtavia määriä. Opinnäytetyön teoriaosuudessa esitellään terveellisen ruokavalion kulmakivet selkeästi ja niin, että ne ovat jokaisen lukijan ymmärrettävissä.

Tekijä on kehittänyt reseptit itse ja opinnäytetyöprosessin aikana testannut ja todennut toimiviksi. Reseptit ovat terveellisiä, helppoja, nopeita ja edullisia, hyvää makua unohtamatta. Reseptit ovat myös helposti muokattavissa jokaisen makumieltymyksien mukaisiksi. Facebookiin perustettiin sivu, johon lisättiin kaikki reseptit (Aamiaisreseptejä opiskelijoille). Sieltä ne ovat jokaisen helposti löydettävissä.

Opinnäytetyön tekijä kokee, että tällaiselle opinnäytetyölle on paljon kysyntää ja terveellisyys on aina ajankohtainen asia. Monet opiskelijat luulevat, että halvalla ei saa terveellistä. Opinnäytetyö todistaa väitteen vääräksi ja sen luettuaan jokainen opiskelija voi kokata itselleen terveellisen ja edullisen aamiaisen.

Asiasanat: ravitsemus, terveellinen, aamiainen

Abstract

Riina Nikkinen

Healthy breakfasts for students, 50 pages

Saimaa University of Applied Sciences

Faculty of Tourism and Hospitality, Imatra

Degree programme in Tourism and Hospitality Management

Restaurant Management

Bachelor's Thesis 2015

Instructor: Mr Jukka Moilanen, Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences

The purpose of the study was to increase students' knowledge about healthy food and how healthy eating affects their well-being. The study is written especially for students, which is a familiar target group for the author. The purpose was to emphasize the importance of a breakfast because it is an essential part of a healthy lifestyle and the most important meal of the day. The aim of the study was that every student would eat something before going to school. Besides describing a theoretical background, new breakfast recipes which correspond to students' needs were developed. No commissioners were involved in this study.

The information was mostly gathered from literature and Internet sources. There is a vast amount of information available about nutrition and health effects of food. However, the theoretical part of the study demonstrates all the most important parts of a healthy diet clearly so that they can be understood by every reader.

The recipes were developed and tested by the author and are very useful for students. The recipes are healthy and inexpensive and also easy and quick to prepare. In addition, the recipes are easy to modify if needed. A Facebook page for the recipes was founded to ensure easy access. (<https://www.facebook.com/aamiaistaopiskelijalle/>).

This kind of thesis is very useful because people's health is always a very popular topic. Many students think that cheap food cannot be healthy. However, this thesis proves this wrong and after reading it, every student can afford healthy breakfasts every day.

Keywords: Nutrition, healthiness, breakfast

Sisältö

1 Johdanto.....	5
2 Terveellinen ruokavalio.....	7
3 Ravitsemussuositukset.....	7
3.1 Ruokakolmio	8
3.1.1 Kasvikset.....	9
3.1.2 Viljatuotteet.....	9
3.1.3 Vähärasvaiset maitovalmisteet.....	10
3.1.4 Kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet	10
3.1.5 Kala, siipikarja, lihavalmisteet, punainen liha, kananmuna.....	11
3.1.6 ”Sattumat”.....	11
3.2 Juomat	12
3.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet	13
3.4 Lautasmalli.....	15
3.5 Ateriarytmi.....	16
4 Aamiainen	17
4.1 Aamiaisen lautasmalli	18
4.2 Aamiainen eri maissa.....	19
4.3 Aamiaisen historia Suomessa.....	20
4.4 Aamiaistrendit	21
4.4.1 Puuro.....	21
4.4.2 Granola	22
4.4.3 Smoothie bowl ja vihersmoothie	23
4.4.4 Brinner.....	24
5 Opiskelijoiden ruokailutottumukset	24
6 Terveelliset raaka-aineet	26
6.1 Mustikka.....	27
6.2 Puolukka	28
6.3 Kaura	28
6.4 Ruis.....	29
6.5 Pinaatti.....	29
6.6 Tomaatti.....	30
6.7 Muita terveellisiä raaka-aineita	31
7 Terveellistä halvalla?	32
8 Reseptit	35
9 Reseptien julkaisu	43
10 Yhteenveto	43
Lähteet	46

1 Johdanto

Ihmisen hyvinvointi on laaja kokonaisuus, joka koostuu useista pienemmistä palasista. Terveelliset elintavat auttavat jaksamaan arjessa ja voivat myös ehkäistä monia sairauksia. Opiskelijan on erityisen tärkeää kiinnittää huomiota hyvinvointiinsa, jotta keskittyminen ja uuden oppiminen koulussa olisi mahdollisimman tehokasta. Liikunta, uni, sosiaaliset suhteet sekä koulun ja vapaa-ajan tasapaino vaikuttavat kaikki hyvinvointiimme. Suurin hyvinvointiimme vaikuttava tekijä on ruokavalio. Terveellinen ja säännöllinen ruokavalio pitää mielen virkeänä ja keskittymiskyvyn huipussaan. (Tohtori.fi 2009.) Tärkein päivän aterioista on aamiainen, joka käynnistää aineenvaihdunnan pitkän paaston jälkeen. Ilman aamiaista nälkä yllättää koulussa jo hyvissä ajoin ennen lounastaukoa, jolloin sorrutaan helposti välipaloihin, joissa sokeri- ja rasvapitoisuudet ovat suuria. (Huttunen 2013.)

Opinnäytetyössäni tuon esille terveellisen ruokavalion kulmakivet ja sen, miten terveellinen ja säännöllinen syöminen vaikuttaa arjessa jaksamiseen. Terveellisen ruokavalion aakkoset käydään läpi niin, että ne pysyvät helposti ymmärrettävinä ja jokainen voi halutessaan soveltaa niitä omaan elämäänsä. Korostan aamiaisen tärkeyttä, koska tänä päivänä aivan liian monet opiskelijat käynnistävät päivänsä pelkän kahvin voimin. Aamiaisen valmistamiseen ei tarvitse käyttää paljon aikaa, vaivaa tai rahaa, vaan jokaisella opiskelijalla on varmasti resurssit valmistaa itselleen monipuolinen ja terveellinen aamiainen viikon jokaisena aamuna. Monesti kuvitellaan, että aamiainen koostuu joko puurosta, muroista, leivästä tai jogurtista. Haluan esitellä aamiaisen uudessa valossa; erilaiset aamiaiset pitävät mielen virkeänä.

Opinnäytetyössäni kannustan opiskelijoita valmistamaan aamiaisensa itse, jolloin pitkällä aikavälillä säästyy paljon rahaa. Opinnäytetyössäni kehitellen itse kahden viikon aamiaisreseptit, jotta opiskelijat saisivat aamuihinsa uusia ideoita ja intoa valmistaa terveellisiä aamupaloja. Resepteissä kiinnitän huomiota erityisesti edullisiin raaka-aineisiin ja valmistusprosessin helppouteen ja nopeuteen. Tavoitteena on kehitellä reseptejä, jotka ovat jokaisen kokeiltavissa. Testaan reseptit omassa kotikeittiössäni, jotta varmistun siitä, että ne ovat toimivia ja käyttökelpoisia.

Opinnäytetyöni tavoitteena on saada opiskelijat kiinnittämään huomiota omaan ruokavalioonsa ja erityisesti aamiaisen laatuun. Pienillä muutoksilla saa jo paljon aikaan. Aamukahvin kanssa nautittu banaani on jo paljon parempi kuin pelkkä kahvi. Elimistö tottuu aamiaiseen nopeasti ja pian päivä ei enää käynnisty ilman ravitsevaa aamupalaa. Toivon, että jokainen panostaisi omaan aamiaiseensa sen verran, että pärjää ilman suklaapatukkaa, karkkeja tai keksejä lounaaseen asti tai vaihtoehtoisesti korvaa sokeripitoiset välipalat esimerkiksi pähkinöillä tai hedelmällä.

Opinnäytetyöni ensimmäisissä luvussa käsittelen terveellisen ruokavalion perusperiaatteet, ravitsemussuositukset, ruokakolmion, lautasmallin ja ateriarytmin. Neljännessä luvussa keskitytään aamiaiseen ja sen merkitykseen ja kerrotaan siitä, mitkä ovat terveellisen aamiaisen kriteerit. Tässä luvussa käydään läpi myös aamiaisen historiaa, trendejä sekä sitä, miten aamiaiset eroavat toisistaan eri maissa.

Viides luku keskittyy opiskelijoiden ruokailutottumuksiin ja kuudennessa luvussa esittelen terveellisiä raaka-aineita, jotka ovat edullisia ja joita opiskelijan on helppo lisätä ruokavalioonsa. Näitä raaka-aineita pyrin käyttämään myös resepteissäni. Seitsemännessä luvussa annetaan vinkkejä, joiden avulla selviää ruokaostoksista halvemmalla ja kahdeksas luku esittelee kehittämiä reseptejä. Yhdeksännessä luvussa kerron reseptien julkaisusta. Viimeisenä lukuna opinnäytetyössäni on yhteenveto.

2 Terveellinen ruokavalio

Terveelliset elämäntavat koostuvat useista pienistä palasista. Jokainen pystyy omilla valinnoillaan vaikuttamaan omaan jaksamiseensa ja jo pienetkin muutokset elämäntavoissa voivat parantaa elämänlaatua merkittävästi. Uni, liikunta, työn ja vapaa-ajan tasapaino, hyvät ihmissuhteet sekä stressinhallinta ovat avaintekijöitä arjen kiireessä jaksamiseen. Kaikkein merkittävin osa-alue hyvinvoinnin kannalta on kuitenkin ravinto.

Suuri osa ihmisistä uskoo, että ravinnon ja sairauksien välillä on yhteys. Kuitenkin suurin osa ihmisistä syö täysin mielihalujensa mukaan, eikä sovelle tietoaan käytännössä. Usein ajatellaan, että terveellinen ruoka ei maistu hyvältä ja jos ruoka on maistuvaa, se ei voi olla hyväksi terveydelle. Aivan ensimmäiseksi meidän tulisi ymmärtää, että tämä ei pidä paikkaansa, ja terveellinen ruokavalio on kaikkea muuta kuin mauton ja tylsä. (Esler 2009, 7.)

Terveellinen ruokavalio on monipuolinen ja se sisältää kaikki välttämättömät ravintoaineet, joita ihmisen elimistö tarvitsee. Terveellinen ruoka pitää mielen virkeänä ja kehon toimintakykyisenä. Terveellinen ruokavalio sisältää mahdollisimman vähän terveydelle haitallisia elintarvikkeita ja pitää ihmisen painon vakiona. Kun terveellisen ruokavalion peruseräotteita noudattaa arjessa, eivät satunnaiset herkut vaikuta haitallisesti ihmisen terveyteen. Oikeat päivittäiset valinnat ehkäisevät monia sairauksia ja pitävät terveyttä yllä koko elämän ajan. Hyvät muutokset ruokavalioon ovat parasta, mitä oman terveytensä eteen voi tehdä. (Saarnia 2009, 13.)

3 Ravitsemussuositukset

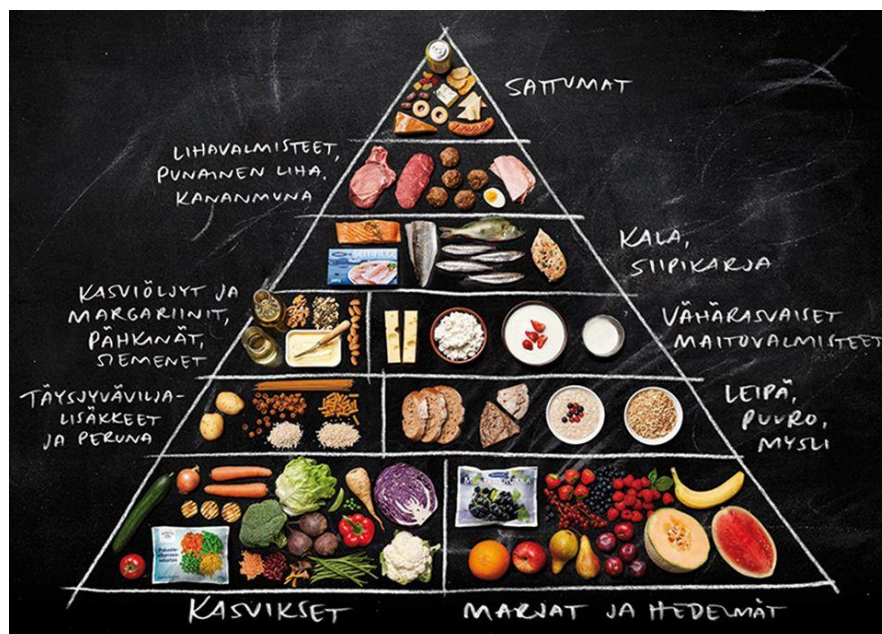
Jotta terveellisen ruokavalion noudattaminen olisi mahdollisimman helppoa, on ohjenuoraksi laadittu erilaisia ravitsemussuosituksia. Ravitsemussuosituksia laaditaan eri kohderyhmille ja ne eroavat toisistaan riippuen siitä, missä maassa ne on julkaistu. Maiden erilaiset ruokakulttuurit vaikuttavat ravitsemussuositukseen ja erityisesti alkoholin, rasvojen ja lihan suositukset voivat vaihdella suuresti. Ravitsemussuositukset eivät ole pysyviä, vaan ne muuttuvat kansan elämäntapojen muuttuessa ja tutkimustiedon lisääntyessä.

Tänä päivänä suositukset eivät ole samanlaisia kuin ne olivat esimerkiksi 1980-luvulla. (Valtion Ravitsemusneuvottelukunta.)

Suomessa viralliset ravitsemussuositukset laatii valtion ravitsemusneuvottelukunta, joka on maa- ja metsätalousministeriön alainen asiantuntijaelin. Näitä suosituksia käytetään muun muassa päiväkodeissa, kouluissa ja sairaaloissa. Tuoreimmat ravitsemussuositukset julkaistiin tammikuussa 2014. (Wikipedia.) Ravitsemussuositukset on laadittu koko väestölle. Ravintoaineiden tarve ja suositeltavat raaka-aineet kuitenkin vaihtelevat eri yksilöiden välillä ja tämä on huomioitu suosituksia laadittaessa. Suositukset on tarkoitettu terveille, jonkin verran liikuntaa harrastaville ihmisille. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.) Ravitsemussuositukset sisältävät erilaisia kuvioita, joilla havainnollistetaan terveellisen ruokavalion kokonaisuutta.

3.1 Ruokakolmio

Ruokakolmiossa (Kuva 1) on kuusi tasoa ja kuvion pohjalla olevat ruoka-aineet muodostavat ruokavalion perustan. Mitä ylempäs kuviossa edetään, sitä harvemmin ruoka-aineita tulisi käyttää.



Kuva 1. Ruokakolmio (Valtion ravitsemusneuvottelukunta.)

3.1.1 Kasvikset

Ruokakolmion alimmaisella viivalla ovat kasvikset; ne muodostavat terveellisen ruokavalion perustan. Kasviksiin kuuluvat vihannekset, juurekset (poissulkien peruna), marjat, hedelmät ja sienet. Näitä tulisi nauttia vähintään 500 g päivässä. Kasvikset ovat tärkeitä elimistön toiminnan kannalta, sillä ne sisältävät paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja antioksidanteja.

Kasvikset sopivat hyvin myös laihduttajan ruokavalioon, koska ne sisältävät runsaasti vettä ja kuituja ja näin ollen pitävät kylläisyyden tunteen yllä pidempään. Tämän lisäksi kasvikset eivät sisällä juurikaan energiaa eivätkä yhtään suolaa tai kolesterolia. Kasviksia tulisi syödä monipuolisesti jokaisella aterialla, osa kypsennettynä ja osa kypsentämättöminä. (Sydänliitto.)

3.1.2 Viljatuotteet

Viljatuotteisiin kuuluvat täysjyväviljalisäkkeet, peruna, leipä, puuro ja erilaiset myslit. Viljatuotteet on syytä nauttia runsaskuituisina täysjyväviljatuotteina. Kuitupitoisilla ruoka-aineilla on monia terveysturvallisia vaikutuksia: kuitu alentaa kolesterolia, edistää sydämen terveyttä ja vatsan toimintaa, pitää verensokerin tasapainossa ja auttaa painonhallinnassa.

Pasta ja riisi ovat syrjäyttäneet perunan suomalaisten ruokavaliossa. Perunan maine on huonontunut ja sen kuvitellaan olevan epäterveellistä korkean tärkkelyspitoisuutensa vuoksi. Perunaa ei tulisi kuitenkaan unohtaa osana terveellistä ruokavaliota. Peruna sisältää monikertaiset määrät magnesiumia ja kaliumia verrattuna esimerkiksi pastaan ja se on myös hyvä C- ja B-vitamiinien lähde. Peruna sopii monenlaiseen ruoanvalmistukseen, kuten salaatteihin, kylmiin ja lämpimiin ruokiin sekä leivontaan. Peruna pitää yllä kylläisyyden tunnetta ja se sisältää vähemmän kaloreita verrattuna riisiin ja pastaan. Lisäksi peruna on edullista ja kotimaista ja sillä on pieni hiilijalanjälki. (Suominen.) Peruna suositellaan kypsennettäväksi keittämällä tai uunissa ilman rasvan lisäämistä (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014).

3.1.3 Vähärasvaiset maitovalmisteet

Maidosta valmistetaan paljon erilaisia maito- ja hapanmaitovalmisteita, juustoja, jäätelöitä ja maitojauhetta. Tämä ryhmä on ravintosisällöltään hyvin monipuolinen. Maitovalmisteet sisältävät paljon D-vitamiinia, jodia ja kalsiumia, proteiinia ja jonkin verran myös A- ja B-vitamiineja. Puoli litraa nestemäisiä maitovalmisteita ja muutama viipale juustoa päivässä riittää hyvin kattamaan elimistön kalsiumin tarpeen.

Maitovalmisteita käytettäessä tulee kuitenkin kiinnittää huomiota niiden rasvapitoisuuteen, sillä se vaihtelee paljon. Rasvaisissa maitovalmisteissa on paljon tyydyttyntä rasvaa, jota tulee välttää ja näin ollen valita vähärasvaisia tai rasvattomia maitovalmisteita. Maidon, piimän ja jogurtin tulisi sisältää alle 1 % rasvaa ja juustoista vähärasvaisiksi luetaan alle 17 % rasvaa sisältävät. Vähärasvaisia maitotuotteita tulisi nauttia monipuolisesti joka päivä. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 99–100.)

3.1.4 Kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet

Ravintorasvoihin kuuluvat esimerkiksi margariini, voi, erilaiset kevytlevitteet ja kasviöljyt. Rasvat sisältävät paljon energiaa ja rasvan laatuun on syytä kiinnittää huomiota. Ihmisen keho tarvitsee hyviä rasvoja, joten niitä ei saa jättää ruokavaliosta kokonaan pois. Kasviöljystä tehdyt levitteet ja margariinit sekä kasviöljypohjaiset salaatinkastikkeet sisältävät tyydyttymättömää rasvaa eli niin sanottua pehmeää rasvaa ja sitä tulisi suosia ruokavaliossa tyydyttyneen eli niin sanotun kovan rasvan sijaan. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 100.) Kasviöljyt ja niistä tehdyt margariinit sisältävät tyydyttymättömän rasvan lisäksi paljon E- ja D-vitamiinia ja näitä tulisi suosia näkyvän rasvan lähteinä. Rypsiöljy on myös suositeltava rasvan lähde, koska se sisältää n-3-rasvahappoa, jonka saanti on suomalaisten keskuudessa vähäistä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Erilaiset pähkinät ja siemenet ovat erityisen hyviä tyydyttymättömän rasvan lähteitä. Ne tulee kuitenkin nauttia suolaamattomina, sokeroimattomina ja kuorruttamattomina. Pähkinöitä ja siemeniä voi nauttia lajikkeita vaihdellen noin

30 grammaa päivässä, joka vastaa kahta ruokalusikallista. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

3.1.5 Kala, siipikarja, lihavalmisteet, punainen liha, kananmuna

Tähän ryhmään kuuluvilla yhteistä on korkea proteiinipitoisuus. Näiden proteiinien aminohappokoostumus on hyvä ja ne ovat hyvin sulavia. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 99.)

Eri kalalajeja suositellaan nautittavaksi 2-3 kertaa viikossa. Kala sisältää paljon hyviä omega-3-rasvahappoja sekä D-vitamiinia. Tutkimusten mukaan kalan syönti ehkäisee myös sydäntaudeilta ja diabetekselta, parantaa aivojen toimintaa ja pidentää elinikää. (Kiiski 2012.)

Punaisen lihan ja muiden lihavalmisteiden suositusmäärä on 500 grammaa kypsää lihaa viikossa. Punaista lihaa nauttiessa tulisi valita mahdollisimman vähärasvainen ja –suolainen vaihtoehto. Siipikarjan rasvan laatu on parempi kuin punaisen lihan, joten sen suhteen rajoituksia ei ole. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Kananmunat ovat erinomainen proteiinin lähde ja sen lisäksi ne sisältävät paljon A-, D-, ja B-vitamiineja, foolihappoa ja fosforia. Kananmunat ovat oikeaa superruokaa, vaikka niillä tuntuu olevan huono maine kolesterolinsa vuoksi. Ihmisten kolesterolinsieto on hyvin yksilöllistä, joten jotkut voivat syödä kananmunia enemmän kuin toiset. Ravitsemussuositusten mukaan kananmunien sopiva käyttömäärä on 2 - 3 munaa viikossa. (Kaaro 2015.)

3.1.6 ”Sattumat”

Kaikkea puhdistettua viljaa kannattaa välttää. Valkoisista jauhoista leivotut leivät, leivonnaiset ja valkoinen pasta sisältävät paljon nopeasti sulavia hiilihydraatteja, jotka nostavat verensokerin nopeasti ylös ja tiputtavat sen aivan yhtä nopeasti alas. Nämä tuotteet tulisi korvata kuitupitoisemmilla vaihtoehdoilla.

Tänä päivänä sokeria on vaikea välttää. Vaikka erilaisten leivonnaisten, karkkien ja sokeripitoisten limsojen ja mehujen käyttö olisi vähäistä, piilosokeria

on monissa päivittäisissä käytössä olevissa elintarvikkeissa, kuten leivässä, tomaattikastikkeissa, ketsupissa, muroissa, mysleissä jogurteissa ja välipalarahkoissa. Sokeri on voimakkaasti riippuvuutta aiheuttava ja makeanhimosta voi olla yllättävän vaikea päästä eroon. (Keventäjät.)

Sokeri on haitallista ihmiskeholle. Se nostaa verensokerin nopeasti ylös ja jo hetken päästä se laskee takaisin alas. Terveysten kannalta olisi järkevämpää syödä niin, että veren sokeritasot pysyvät tasaisena koko päivän. Valkoinen, puhdistettu sokeri sisältää paljon energiaa, mutta ei mitään ihmiskeholle tarpeellisia ravintoaineita. Runsas sokerin käyttö nostaa myös riskiä sairastua aikuistyyppin diabetekseen. (Saarnia 2008, 60–61.)

Kaikkia nautintoaineita tulee käyttää harkiten. Pienet herkut silloin tällöin eivät vaikuta kehon toimintaan, mikäli terveellisen ruokavalion peruseriaatteita noudatetaan normaalissa arjessa. Nautintoaineet tuottavat mielihyvää, mutta ne eivät sisällä mitään ihmiselle välttämättömiä ravintoaineita.

3.2 Juomat

Janontunne kertoo siitä, että kehon nestetasapaino järkkyy, eikä menetetyt nesteet tilalle saada riittävästi uutta. Keho menettää nestettä virtsan ja uloshengityksen mukana ja hikoillessa. Nesteen tarve vaihtelee yksilön mukaan ja siihen vaikuttavat esimerkiksi ikä, aktiivisuus ja elinympäristön ilmasto. Nesteitä tulisi nauttia noin 1-1,5 litraa päivässä. Tähän ei ole laskettu mukaan ruuan sisältämää nestettä. (Tohtori.fi 2007.)

Vesi on välttämätöntä kehon toiminnan kannalta. Ihminen selviää monia viikkoja ilman ruokaa, mutta ilman vettä vain muutaman päivän. Vettä tarvitaan muun muassa solujen rakennusaineeksi, ruoansulatukseen ja aineenvaihduntaan, ravintoaineiden imeytymiseen ja kuljetukseen ja elimistön lämmönsäätelyyn. (Kylliäinen & Lintunen 2005, 65.)

Vesi sopii parhaiten janojuomaksi. Ruokajuomaksi käy veden ja kivennäisveden lisäksi rasvaton tai enintään 1 % rasvaa sisältävä maito tai piimä. Sokerillisia mehuja ja limsoja ei pidä käyttää säännöllisesti. Kahvinjuonti

tulisi rajoittaa 4-5 kupilliseen päivässä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

Alkoholi

Kohtuullisesti nautittuna alkoholi ei aiheuta haittaa terveelle elimistölle. Kohtuudesta on kuitenkin niin monta näkemystä kuin on alkoholin käyttäjiä. Alkoholi on päihde, joka aiheuttaa riippuvuutta ja vaurioita kehossa. Alkoholi aiheuttaa maksavaurioita ja tuhoaa aivosoluja. Lisäksi alkoholi sisältää paljon kaloreita ja lisää kehon rasvapitoisuutta. (Pakeman 2012, 163–165.) Humalatilassa ihminen on myös alttiimpi erilaisille tapaturmille ja onnettomuuksille.

Alkoholipitoisten juomien käyttöä tulee rajoittaa siten, että päivittäinen saanti on miehillä enintään kaksi annosta ja naisilla yksi annos. Yksi annos on esimerkiksi pieni pullo mietoa alkoholijuomaa, kuten olutta tai siideriä, 12 cl viiniä tai 4 cl väkevää alkoholijuomaa. Alkoholia ei tule kuitenkaan nauttia joka päivä, eikä kerralla tulisi koskaan juoda yli 6 annosta. Lasten, nuorten, raskaana olevien ja imettävien ei tule käyttää alkoholia. (Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014.)

3.3 Vitamiinit ja kivennäisaineet

Vitamiinit ovat orgaanisia yhdisteitä, joita keho itsessään ei tuota riittäviä määriä. Ne eivät ole osa elimistön rakennetta, vaan toimivat välittäjinä. Vitamiinit ovat ihmiselle välttämättömiä, joten niitä on saatava ravinnosta. Vitamiineja tarvitaan kasvuun, elämän ylläpitoon, aineenvaihduntaan ja kemiallisten reaktioiden ylläpitoon. Vitamiinien tarve on erittäin pieni (milligrammoja tai mikrogrammoja vuorokaudessa), mutta niiden tarve kasvaa voimakkaasti elämän erityistilanteissa, esimerkiksi raskauden ja imetyksen aikana. Vitamiinien puute aiheuttaa terveyden heikkenemistä. Vitamiinivajaus voi johtua sen puutteellisesta saannista, imeytymisvaikeuksista tai lisääntyneestä tarpeesta. Vitamiineja voi saada ravinnosta myös liikaa, joka voi aiheuttaa haitallisia oireita. Pelkästään ravinnosta on kuitenkin vaikea saada liiallisia määriä vitamiineja. (Haglund, Huupponen, Ventola & Hakala-Lahtinen 2006, 49.)

A-, D-, E-, K-, C- ja B-vitamiinit ovat elimistön toiminnan kannalta välttämättömiä. Nämä vitamiinit jaotellaan edelleen rasva- ja vesiliukoisiin. Rasvaliukoisia vitamiineja ovat A-, D-, E- ja K-vitamiinit. Rasvaliukoiset vitamiinit liukenevat nimensä mukaisesti rasvoihin. Tarpeen ylittävä vitamiinimäärä varastoituu maksaan ja rasvakudokseen, josta sitä voidaan käyttää myöhemminkin. Näiden vitamiinien puutetta ei huomaa heti. B- ja C-vitamiinit ovat vesiliukoisia, joten niitä ei varastoidu elimistöön ja niitä on saatava ravinnosta päivittäin. B- ja C-vitamiinien puutteen huomaa nopeasti niiden saannin vähenemisen jälkeen. Vesiliukoiset vitamiinit eivät kestä kovinkaan hyvin kuumentamista. (Haglund ym. 2006, 49–50.)

A-vitamiini pitää yllä normaalia kasvua ja vaikuttaa kudosten hyvinvointiin. Se vaikuttaa suvun jatkamiskykyyn ja ylläpitää ihon ja limakalvojen kuntoa. Lisäksi A-vitamiini on välttämätön hämäränäölle. A-vitamiinin tärkeimpiä lähteitä ovat maksa, voi, kerma, kananmuna sekä vihreät, keltaiset ja oranssinkeltaiset kasvikset. A-vitamiinin puutos voi johtaa kasvun hidastumiseen, infektioherkkyyteen ja ihon kuivumiseen.

D-vitamiini on tuttu suomalaisille ja D-vitamiinilisää syödään etenkin talvisin. D-vitamiini ylläpitää luuston ja hampaiden kuntoa ja normaalia muodostumista. Se myös vaikuttaa kalsiumaineenvaihduntaan. D-vitamiinia saa rasvaisesta kalasta ja kalanmaksaöljystä, juustosta ja voista, kananmunasta sekä vitamiinoidusta maidosta. D-vitamiinin puutosoireita ovat muun muassa luutumishäiriöt ja luuston pehmeneminen.

E-vitamiini ylläpitää solukalvojen rakennetta, edesauttaa lisääntymisessä ja toimii antioksidanttina. E-vitamiinin lähteitä ovat kasviöljyt, täysjyvävilja, kananmunan keltuainen, kasvimargariinit ja pähkinät. E-vitamiinin puutos on Suomessa todella harvinaista ja sitä esiintyy yleisimmin keskosilla ja suolistosairauksien yhteydessä. Puutos aiheuttaa anemiaa ja lapsille neurologisia oireita.

K-vitamiini on välttämätön veren hyytymisen kannalta ja lisäksi se osallistuu luustoproteiinin muodostukseen. Tummanvihreät kasvikset sisältävät runsaasti K-vitamiinia. Tällaisia ovat esimerkiksi pinaatti, nokkonen ja lehtikaali.

Vaaleamman vihreät kasvikset, esimerkiksi salaattit, kaalit, herne ja parsat, sisältävät kohtalaisesti K-vitamiinia. Suolistomikrobit tuottavat jonkin verran K-vitamiinia. Puutosoireena on lisääntynyt verenvuoto. Suomessa ei esiinny K-vitamiinin puutosta.

C-vitamiini eli askorbiinihappo ylläpitää kasvua, toimii kollageenin muodostuksessa, lisää vastustuskykyä, parantaa raudan imeytymistä ja on antioksidantti. C-vitamiinia saadaan marjoista, hedelmistä, kasviksista ja perunasta. C-vitamiini tuhoutuu helposti ruuanvalmistuksessa. Puutosoireita ovat muun muassa väsymys, alikuntoisuus ja infektioherkkyys. (Haglund ym. 2006, 56–59.)

B-ryhmän vitamiineja tunnetaan 14, joista kahdeksaa on tutkittu enemmän. B-ryhmän vitamiinit jaetaan tehtäviensä mukaan: tiamiini, riboflaviini, niasiini, pantoteenihappo ja biotiini ovat osa energia-aineenvaihduntaa, foolihappo ja B₁₂-vitamiini muodostavat verisoluja ja pyridoksiini osallistuu proteiinivaihduntaan. Kaikkia ryhmän vitamiineja saadaan melko samoista ruoka-aineista. B-vitamiinien lähteitä ovat esimerkiksi liha, kala, maksa, täysjyvävilja, maitovalmisteet, kananmuna, palkokasvit ja pähkinät. B-vitamiinien puutosoireet voivat olla epäselviä, useimmiten on kyse useamman eri B-vitamiinin puutteesta. (Haglund ym. 2006, s. 61–66.)

Kivennäisaineista noin kaksikymmentä on ihmiselle välttämättömiä. Näitä on saatava ravinnon mukana. Kivennäisaineiden tehtävät ovat monimuotoisia ja toisistaan riippuvia, joten jonkin kivennäisaineen puutos voi aiheuttaa vakavia terveysongelmia. Jokaisella kivennäisaineella on omat erityistehtävänsä. Ne ovat osa elimistön kemiallisia reaktioita ja toimivat kudosten, hormonien ja vitamiinien rakennusosina. Kivennäisaineet kestävät kuumennusta ja säilyvät ruuanvalmistuksessa hyvin, toisin kuin vitamiinit. Tärkeimpiä kivennäisaineita ovat kalsium, natrium, kalium, rauta, seleeni, sinkki, jodi ja fluori. (Haglund ym. 2006, 68–73.)

3.4 Lautasmalli

Lautasmalli (Kuva 2) havainnollistaa, kuinka koostetaan ateria, jossa toteutuvat terveellisen ruokavalion peruseriaatteen. Lautasmallia noudattamalla

ruokamäärät pysyvät kohtuullisella tasolla ja näin ollen ihmisen paino vakiona. Lautasmallia voi soveltaa ikään katsomatta: suhteet ruoka-aineiden määrien välillä pysyvät samoina, mutta ruoan määrää voidaan vähentää, jos kyseessä on esimerkiksi pieni lapsi.



Kuva 2. Lautasmalli (Valtion ravitsemusneuvottelukunta.)

Lautasmallin mukaan puolet lautasesta täytetään kasviksilla. Tähän sopivat kaikki erilaiset salaattit ja raasteet, kypsennetyt kasvislisäkkeet tai raa'at kasvikset. Yhdelle neljännekselle lautasesta annostellaan joko perunoita, riisiä tai pastaa, kaikkia näitä monipuolisesti vaihdellen. Riisistä ja pastasta tulee valita täysjyvä-vaihtoehto. Viimeinen neljännes lautasesta täytetään proteiinin lähteellä, joka voi olla lihaa, siipikarjaa, kalaa, kananmunaa tai kasvissyöjällä palkokasveja, linsejä, pähkinöitä tai siemeniä sisältävä kasvisruoka. Lautasmallia voidaan soveltaa myös keitto- ja pataruokiin.

Lautasmallin mukaan ruokajuomana nautitaan rasvatonta maitoa tai piimää. Myös vesi soveltuu ruokajuomaksi. Ateriaan voi kuulua myös yksi tai kaksi palaa täysjyväleipää, jonka päälle laitetaan pieni määrä kasvirasvavalevitettä. Marjat tai hedelmä jälkiruokana viimeistelevät kokonaisuuden. (Kotimaiset kasvikset.)

3.5 Ateriarytmi

Terveelliseen ruokavalioon kuuluu oleellisesti myös säännöllinen ruokailurytmi. Tasaisin väliajoin nautitut ateriat pitävät verensokerin tasaisena ja vireystilan yllä koko päivän ajan, jolloin vältetään epäterveelliseltä napostelulta aterioiden välissä. Ateriarytmin avulla annoskoot lounaalla ja päivällisellä pysyvät sopivan

kokoisina eikä liian kova nälkä pääse koskaan yllättämään. Säännöllinen ateriarytmi ehkäisee myös makeanhimoa. Säännöllinen syöminen ei tarkoita jatkuvaa napostelua, vaan aterioiden välillä ei tulisi syödä mitään. Ihmisestä riippuen on sopivaa syödä noin 3-5 kertaa päivässä, todella aktiiviset ihmiset ja urheilijat voivat syödä useamminkin. (Penttilä 2013.)

Säännöllinen ruokailurytmi ei tarkoita ainoastaan ajallisesti säännöllistä, vaan myös energiansaannin tulisi jakautua tasaisesti aamusta iltaan. On tärkeää syödä monipuolinen aamiainen ja lounas, jotta puolet päivän energiasta olisi nautittuna iltapäivään mennessä. Pahimmassa tapauksessa aamiainen jää kokonaan väliin ja lounaaksi nautitaan vain kevyt salaatti. Tällöin päivän ensimmäisen puoliskon energiansaanti jää aivan liian vähäiseksi ja illalla annoskoot kasvavat liian suuriksi. (Huippukuntoon.fi.) Säännölliseen ateriarytmiin voi totutella, vaikka syöminen olisi tällä hetkellä kovin epäsäännöllistä.

Sopiva ateriarytmi voi näyttää esimerkiksi tältä:

klo 7:00 aamiainen

klo 11:00 lounas

klo 14:30 välipala

klo 18:00 päivällinen

klo 21:30 iltapala

4 Aamiainen

Aamiainen on päivän tärkein ateria. Aamupalan tärkeydestä on tehty monia tutkimuksia ja niitä tullaan varmasti tekemään edelleen. Erään tutkimuksen mukaan aamiaisen nauttineet opiskelijat oppivat ja ymmärsivät uusia käsitteitä paremmin kuin ne, jotka jättivät aamiaisen väliin. Englannin kielen sana *breakfast* kuvaa aamiaisen merkitystä osuvasti (Break = katkaista ja fast = paasto). Kehomme paastoa koko pitkän yön ja heti heräämisen jälkeen nautittu aamiainen saa aineenvaihdunnan liikkeelle tehokkaasti. Monipuolinen

ja ravitseva aamiainen pitää kehon ja mielen virkeänä lounasaikaan asti. Mikäli aamupala jätetään syömättä, keho alkaa käyttää omia energiavarastojaan eli tässä tapauksessa lihasmassaa. Aineenvaihdunta hidastuu edelleen ja jo parin tunnin kuluttua olo on nuutunut ja mieliala matalalla. Lounasajan koittaessa nälkä on jo suunnaton ja ruokaa ahmitaan todennäköisesti aivan liikaa. (Esker 2009, 9.)

Aamiaisen syöminen on hyväksi myös painonhallinnan kannalta. Aamiaisesta ei kannata tinkiä, koska se saa aineenvaihdunnan liikkeelle ja näin keho polttaa tehokkaammin kaikki loppupäivän aikana nautitut kalorit. Aamiainen suositellaan nautittavan puolen tunnin sisällä heräämisestä.

Monesti kuulee ihmisten sanovan, että aamuisin on huono olo, eikä tee mieli syödä. Mikäli näin on, aamiainen on juuri se, mikä helpottaa oloa. Mahalaukkuun päästessään ruoka neutralisoi mahahappoja, nostaa verensokeria ja palauttaa olon virkeäksi. Ravitsevan aamiaisen jälkeen tehokkuus töissä tai koulussa on heti aamusta huipussaan. (Esker 2009, 13.) Aamun kiirettä helpottaa aamiaisen valmistaminen etukäteen edellisiltana. Aamiaisleivät tai herkullisen tuorepuuron voi tehdä jääkaappiin odottamaan ja ladata kahvinkeittimen valmiiksi.

Ei ole aivan sama, mitä aamulla suuhunsa laittaa. Aamiaisen laatu vaikuttaa siihen, kuinka nopeasti nälän tunne alkaa taas kurnia vatsanpohjalla. Aamiaisesta kuuluu saada runsaasti energiaa: jopa neljännes päivän kaikesta energiasta tulisi saada aamiaisesta. Aamiaisen tulee sisältää laadukkaita hiilihydraatteja ja proteiinia. Hiilihydraateista tulisi valita niin sanottuja hitaita hiilihydraatteja, jotka pilkkoutuvat hitaasti ja pitävät nälän pitkään poissa. Hyviä hitaiden hiilihydraattien lähteitä ovat esimerkiksi puurot ja täysjyväleipä. Proteiinia aamuun saa esimerkiksi kanamunista, juustoista, maidosta, rahkasta tai jogurtista. (Esker 2009, 13–14.)

4.1 Aamiaisen lautasmalli

Aiemmin käsitelty lautasmalli sopii hyvin myös aamiaisella käytettäväksi. Lautasmallin avulla on helppo koostaa terveellinen aamiainen, jolla jaksaa pitkään.

Kolmannes aamiaisesta tulisi olla marjoja, hedelmiä tai kasviksia, jotka sisältävät paljon vitamiineja ja kuitua. Leivän päälle voi laittaa salaattia ja kurkkua, munakkaan joukkoon paprikaa, sipulia ja tomaattia ja puuroon tai smoothieen marjoja ja hedelmiä omien mieltymysten mukaan. Aamiaisen toinen kolmannes tulisi olla jotakin proteiini- ja kalsiumpitoista. Tällaisia vaihtoehtoja ovat maito, rahkat, jogurtit, raejuusto, kananmunat, juusto ja leikkeleet. Maitotuotteiden tulee olla vähärasvaisia ja sokerittomia ja leikkeleiden vähärasvaisia ja –suolaisia. Viimeinen kolmannes sisältää laadukkaita hiilihydraatteja, eli kuitupitoisia täysjyväviljatuotteita. Näissäkin sokeripitoisuuden on oltava pieni. Tällaisia ovat puurot, sokerittomat ja rasvattomat myslit, täysjyväleipä tai leseet smoothien joukossa. (Terve koululainen.) Useimmat aamiaismurot sisältävät paljon sokeria ja vain vähän kuitua, joten näitä on käytettävä harkiten. Puuron voi rohkeasti keittää muistakin viljoista kuin tutusta kaurasta, kannattaa kokeilla esimerkiksi ohraa, mannaa, hirssiä tai erilaisia viljasekoituksia. Kahvia ja teetä voi juoda aamuisin hyvällä omalla tunnolla, kunhan ne nautitaan ilman sokeria, rasvattoman maidon kanssa (Kotiliesi verkkolehti).

4.2 Aamiainen eri maissa

Eri maiden aamiaiset eroavat hyvin paljon toisistaan. Välimeren maissa, joissa raskas illallinen syödään vasta myöhään illalla, nälkä ei ole aamuisin vielä kova. Näissä maissa aamiainen on yleensä hyvin kevyt, tyypillisesti kupillinen kahvia ja voileipä tai voisarvi. Hotellimaailmasta tutuksi ovat tulleet amerikkalainen ja englantilainen aamiainen. Tuhtiin englantilaiseen aamiaiseen kuuluu muun muassa munakokkelia, pekonia, makkaraa, papuja tomaattikastikkeessa, vaaleaa paahtoleipää, marmeladia, hilloja ja hunajaa sekä lisäksi juustoja, leikkeleitä, kananmunia, kahvia ja teetä. Amerikassa aamiainen muistuttaa melko lailla englantilaista aamiaista, mutta siihen kuuluu lisäksi myös muffineita, pannukakkuja, vohveleita sekä bageleita suklaisen maapähkinävoin kanssa.

Ranskassa aamiaisella nautitaan tyypillisesti tuoreita croissanteja, patonkeja, erilaisia hilloja, mehua ja maitokahvia. Saksassa, Itävallassa ja Sveitsissä aamiainen muistuttaa paljon suomalaista aamiaista. Näissä maissa aamiaisella maistuvat tuoremehu, kahvi, ruisleivät ja sämpylät, juusto ja kinkku sekä myslit.

Aasiassa aamiainen on yleensä kokonainen ateria. Kiinassa syödään aamiaisella riisiä kanasuikaleiden, friteeratun sipulin ja soijakastikkeen kanssa. Japanissa misokeitto on tyypillinen aamiairuoka ja sen kanssa nautitaan raakaa kananmunaa, fermentoituja soijapapuja ja merilevää.

Ruotsissa, Norjassa, Tanskassa ja Suomessa aamiaiset ovat melko samanlaisia (skandinaavinen aamiainen). Kaikkiin kuuluu leipää, muroja ja maitoa, jogurttia, viiliä, juustoja ja leikkeleitä, keitetyjä kananmunia, kurkkua, tomaattia, hedelmiä sekä yleensä kahvia ja tuoremehua. Suomalaiseen aamiaiseen kuuluu lisäksi puuro. Norjalaisen aamiaisen tunnistaa silleistä, ruotsalainen lisää pöytään korppuja ja näkkileipää ja tanskalaisten erikoisuutena ovat maustekurkut ja leivälle levitettävä ihra. (Keittotaito.)

4.3 Aamiaisen historia Suomessa

Aamiainen Suomessa on muuttunut aikojen saatossa. Entisaikaan aamiainen oli vain rikkaiden oikeus ja köyhät ovat syöneet aina sitä, mitä on milloinkin ollut saatavilla. Nykymuotoinen aamiainen alkoi muodostua 1900-luvun alussa. Raskaat metsä- ja peltotyöt vaativat usein kolme lämmintä ateriaa päivässä ja aamiaisiakin nautittiin yleensä kaksi. Ensimmäinen, kevyempi aamiainen nautittiin heti heräämisen jälkeen viiden aikaan aamulla. Tähän ateriaan kuului yleisimmin leipää, suolakalaa ja joskus juustoa, määmiä tai kiisseliä. Lapsille saatettiin keittää velliiä tai jauhopuuroa. Tämän jälkeen mentiin muutamaksi tunniksi töihin ja sen jälkeen nautittiin tuhdimpi aamiainen, johon saattoi kuulua esimerkiksi läskisoosia tai poronkäritystä. Aamiaisella juotiin vedellä leikattua piimää tai kaljaa. Kahvi oli rikkaiden juoma aina 1800-luvun lopulle asti, jonka jälkeen se alkoi yleistyä myös työläisten aamiaispöydissä. Jatkosodan jälkeen alkoivat yleistyä pulla- ja kahviaamiaiset ja vasta 1950- ja 1960-luvulla aamiainen alkoi muistuttaa sitä, mitä se on tänä päivänä. Puurot, myslit ja jogurtit syrjäyttivät makeat pullat. Hedelmät, täysjyväleivät ja tuoremehut ovat tulleet suomalaisten aamiaispöytiin vielä tätäkin myöhemmin. (Etelä-Suomen Sanomat verkkolehti 2015.)

Nykyisin suomalaiset nauttivat (jos näin voi edes sanoa) aamiaisena alle kymmenessä minuutissa. Evidens kartoitti suomalaisten aamiaistottumuksia

Fazerin tilaamassa kuluttajakyselyssä internet-paneelissa syyskuussa 2014. Jopa puolet kyselyyn vastanneista sanoi käyttävänsä aamiaiseen arkisin alle viisi minuuttia. Joka kymmenes selvisi aamiaisesta alle minuutissa. Viikonloppuisin aamiaiseen käytetään enemmän aikaa. (Ruokatieto 2014.)

Joka kolmas vastanneista kertoi, että syö aamiaisen vain satunnaisesti tai ei lainkaan. 67 %:lle vastaajista aamiainen oli kuitenkin ehdoton välttämättömyys. Aamiaista valittaessa etusijalla ovat nopeus ja maku. Suurin osa suomalaisista on myös kiinnostunut terveellisyydestä ja luonnollisista raaka-aineista. Kaksi kolmasosaa suomalaisista syö aamuisin leipää ja juo kahvia. Yksi kolmannes syö puuroa, jogurttia, marjoja ja hedelmiä. Myös smoothie on vakiinnuttanut paikkansa suomalaisten aamiaispöydissä. Arkena ja viikonloppuna aamiaiset ovat melko samanlaisia, mutta viikonloppuisin aamiaiseen kuuluu useammin makeita leivonnaisia ja muita herkkuja. (Ruokatieto 2014.)

4.4 Aamiaistrendit

Ruoan maailmassa esiintyy trendejä samalla lailla kuin esimerkiksi muodin saralla. Tiedyt raaka-aineet tai valmistustavat ovat ”muodikkaita” ja pinnalla hetken ajan, jonka jälkeen ne jäävät unohduksiin, ja tilalle tulee uusia trendejä. Ruokatrendit voivat vaihtua melko nopeastikin, koska ruoan suhteen ihmiset kaipaavat vaihtelua, jotta eivät kyllästy. Trendiruokia voi nähdä niin ravintoloissa kuin kotikeittiöissäkin ja sosiaalinen media nostaa trendejä entistä enemmän esille.

Trendien syntymistä on melko vaikea selvittää ja vallalla voi olla samaan aikaan useita erilaisia trendejä. Trendin voi laittaa alulle joku tunnettu henkilö, esimerkiksi huippukokki, ruokatoimittaja tai ruokabloggaaja. (Mitjonen 2014.) Trendit näkyvät myös kuluttajien aamiaispöydissä. Seuraavassa kerron muutamia tällä hetkellä vallalla olevia aamiaistrendejä.

4.4.1 Puuro

Puuroa on syöty Suomessa aikojen alusta asti. Pienen tauon jälkeen puuro on ottanut oman paikkansa takaisin suomalaisten aamiaispöydissä. Puuro on aina jakanut ihmisten mielipiteitä, mutta tänä päivänä sitä rakastetaan enemmän

kuin koskaan. Yksi syy puuron suosion kasvuun on vallalla oleva ”fitness-buumi”. Tunnetut fitness-tähdet suosivat puuroa aamiaisenaan, minkä ansiosta sitä haluavat syödä myös tavalliset kuluttajat.

Puuro on oivallinen aamiaistrendi, koska se on edullista, helppotekoista ja ennen kaikkea terveellistä. Puuro sopii loistavasti juuri opiskelijan ruokavalioon. Puuroa voi syödä aamiaiseksi, mutta myös väli- ja iltapalaksi, miksei pääruoaksikin. (Myllyn Paras b.) Puurolla ei kuitenkaan enää nykypäivänä välttämättä tarkoiteta veteen keitettyä kaurapuuroa voisilmällä. Juurikin puurojen ”tuunaamisesta” on tullut aamiaistrendi.

Puuroon voidaan käyttää kaurahiutaleiden sijasta esimerkiksi ruista, ohraa, vehnää, riisiä, tattaria tai neljän viljan hiutaleita. Saatavilla on myös hiutaleita, joihin on lisätty esimerkiksi vadelmaa, omenaa, karpaloa, pähkinöitä tai siemeniä. Puuroa ei välttämättä tarvitse keittää veteen, vaan sen sijasta voidaan käyttää, maitoa, mantelimaitoa, kaurajuomaa tai esimerkiksi Valion Profeel kaakao- tai vanilijajuomaa. Puuron voi keittää kattilassa hitaasti hauduttamalla, mutta kiireisen valinta on nopea mikropuuro, joka valmistuu muutamassa minuutissa. Tuorepuuroa ei tarvitse keittää, vaan sen voi tehdä jo edellisiltana valmiiksi jääkaappiin hautumaan. Valmiiseen puuroon voi lisätä hilloja, mehukeittoja, marjoja, hedelmiä, rusinoita, pähkinöitä, raejuustoa, rahkaa tai jopa kananmunan valkuaisen. Puurojen kanssa vain mielikuvitus on rajana.

Puuron kasvanut suosio näkyy myös katukuvassamme. Kahviloiden aamiaislistoilta löytyy puuroa ja Elovenan puurobaarit olivat auki Helsingissä sekä Tampereella koko kesän 2014 ajan. Puurobaarissa sai itse tuunata oman aamiaispuuronsa ja ostaa sen sitten mukaan. Puurorekka oli mukana myös erilaisissa tapahtumissa, esimerkiksi festareilla ja Suomen MM-rallissa Jyväskylässä. (Elovena.)

4.4.2 Granola

Granola on noussut myslin ohi aamiaispöydän suosikiksi. Granola eroaa myslistä siten, että se paahdetaan uunissa öljyn ja esimerkiksi vaahterasiirapin kanssa. Koostumukseltaan se on rouskuvampaa, makeampaa ja rasvaisempaa

kuin myslä. Granola on helppo tehdä itse ja silloin siihen voi laittaa juuri niitä raaka-aineita, joista itse tykkää. Näin myös sokerin ja rasvan määrää voi säädellä. Granolaa voi tehdä suuren määrän kerralla, koska kuivassa, tiiviissä rasiassa se säilyy pitkään. Toinen vaihtoehto on sekoittaa granolan kuivat ainekset lasipurkkiin ja paistaa pannulla juuri ennen nauttimista. (Soppa365.)

Granola on myös erinomaista hävikkiruokaa, sillä siihen voi laittaa kaikki kuiva-ainekaapista löytyvät pussien ja purkkien pohjat, joita ei tulisi muuten käytettyä. Esimerkiksi pähkinät, siemenet, kuivahedelmät ja hiutaleet sopivat hyvin granolan raaka-aineiksi. Parhaiten granola sopii nautittavaksi maustamattoman jogurtin tai rahkan kanssa.

4.4.3 Smoothie bowl ja vihersmoothie

Smoothie bowlit ovat nousseet ruokatrendiksi erityisesti visuaalisten sosiaalisen median kanavien (esimerkiksi Instagram) ansiosta. Smoothie bowlille ei ole järkevää suomennosta, mutta käytännössä se tarkoittaa vain paksumpaa, kulhosta lusikalla syötävää smoothieta. Smoothie bowlissa pääosassa on smoothien koristelu, joka on usein hyvinkin näyttävää, jopa taiteellista. Smoothie bowl tehdään samoista aineksista kuin tavallinen smoothie, mutta siihen käytetään vain hieman tavallista vähemmän nestettä. Trendien harjalla kulkevat saattavat lisätä smoothie bowlin sekaan superfoodeja, proteiinijauheita, lehtikaalia, pinaattia ja muita mahdollisimman terveellisiä raaka-aineita, mutta se ei ole välttämätöntä. Smoothie bowlin rakenne on parhaimmillaan, mikäli jotkut siihen käytetyistä raaka-aineista lisätään sekaan jäisinä. Smoothie bowlin koristeena voi käyttää esimerkiksi marjoja, kuivattuja tai tuoreita hedelmiä, granolaa, myslää, pähkinöitä, siemeniä, hiutaleita tai leseitä. Koristelussa on vain mielikuvitus rajana. (Bäcksbacka 2014.)

Toinen smoothie-aiheinen trendi on ollut pinnalla jo hetken aikaa. Tällä tarkoitan vihersmoothieita. Puuron tapaan vihersmoothieiden suosio on lähinnä fitness-tähtien ja tunnettujen hyvinvointivalmentajien aikaansaamaa. Vihersmoothiet ovat superterveellisiä, ja niillä saa helposti lisättyä kasvien määrää ruokavaliossa. Vihersmoothieen lisätään nimensä mukaisesti jokin vihreä

raaka-aine, muuten se ei eroa tavallisesta smoothiesta. Vihersmoothien vihreäksi raaka-aineeksi sopii esimerkiksi pinaatti, lehtikaali, tammenlehtisalaatti, kurkku tai avokado. Vihersmoothien tulee olla raikas, joten yleensä siihen lisätään esimerkiksi inkivääriä, sitruuna- tai limemehua, sitruunamelissaa tai minttua.

4.4.4 Brinner

Brunssi on pitkään ollut ruokamaailman trendi. Brunssi (engl. brunch) tarkoittaa aamiaisen ja lounaan yhdistämistä (engl. breakfast + lunch). Nyt brunssit saavat kuitenkin väistyä, kun tilalle on tulossa uusi trendi Brinner. Tällä tarkoitetaan brunssiakin myöhemmin nautittavaa aamiaisen ja illallisen yhdistelmää (engl. breakfast + dinner). Brinner on normaaliin illallisaikaan nautittu aamiainen, ja trendin on uskottu yleistyvän sen takia, että yhä harvempi ihminen työskentelee nykyisin perinteisesti yhdeksästä viiteen.

Brinner sisältää tyypillisiä aamiaisruokia, kuten puuroa, muroja, mysliä, leipää, kananmunia, jogurttia, rahkaa, hedelmiä jopa pannukakkuja ja pekonia. Brinner voi olla hyvinkin terveellinen vaihtoehto, kunhan annoskoot pysyvät kohtuullisina ja lautaselle valitaan terveyden kannalta oikeat vaihtoehdot. (City.fi.)

5 Opiskelijoiden ruokailutottumukset

Opiskelijoiden ruokailutottumuksista on tehty useita tutkimuksia. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö (YTHS) on toteuttanut korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen neljän vuoden välein vuosina 2000, 2004, 2008 ja 2012. Tutkimukset on toteutettu niin, että ne ovat vertailukelpoisia keskenään. Viimeisimmässä tutkimuksessa kartoitettiin opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä, terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen liittyviä asioita, kuten toimeentuloa ja sosiaalisia suhteita. Tutkimukseen vastasi 4400 nuorta. (Kunttu & Pesonen 2012.)

Opiskelijoiden ruokailua on tutkittu myös useissa opinnäytetöissä. Esimerkiksi Riina Lind on tutkinut opinnäytetyössään (2012) Saimaan

Ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ravitsemusta ja Kaisa Harrington ja Milla Repo ovat tutkineet opinnäytetyössään Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadian opiskelijoiden hyvinvointia vuonna 2007.

YTHS:n tekemän tutkimuksen mukaan opiskelijat kokevat oman terveytensä pääosin hyväksi. Kaikista vastanneista 84 % koki terveydentilansa hyväksi tai melko hyväksi. Myös opiskelijoiden ruokailutottumukset ovat tutkimuksen mukaan melko hyvällä pohjalla. Terveellisyyden ajattelu on lisääntynyt sekä ammattikorkeakoulun että yliopiston opiskelijoilla. Miehistä noin 50 % sanoi jo ostotilanteessa ajattelevansa usein ruoan terveellisyyttä. Sukupuolten välillä on suuri ero, sillä yli kaksi kolmannesta naisista sanoi ajattelevansa ruoan terveellisyyttä usein. Vaikka suuri osa opiskelijoista kokee syövänsä melko terveellisesti, silti hedelmien, marjojen ja kasvien syönnissä oli eniten parannettavaa. Vain neljäsosa miehistä ja noin puolet naisista vastasi syövänsä marjoja tai hedelmiä 6-7 päivänä viikossa. Kaksi kolmannesta naisista ja noin puolet miehistä sanoi syövänsä kasviksia 6-7 päivänä viikossa.

Vaikka nuoret kertovat ajattelevansa terveyttään ja ruokien terveellisyyttä, ylipainoisten opiskelijoiden määrä kasvaa silti jatkuvasti. Kyselyyn vastanneista opiskelijamiehistä 41 % ja 23 % naisista oli ylipainoisia. Ammattikorkeakoulussa opiskelevat ovat useammin ylipainoisia kuin yliopisto-opiskelijat ja ylipainoisten määrä kasvaa iän myötä. Jopa yli puolet 30–35-vuotiaista ammattikorkeakoulussa opiskelevista miehistä oli tutkimuksen mukaan ylipainoisia. (Kunttu & Pesonen 2012.)

Lihavuus on kansanterveydellinen ongelma kaikissa hyvinvointivaltioissa. Ihminen lihoo, kun kalorien saanti on pidemmällä aikavälillä suurempi kuin niiden kulutus. Ruumiillisen työn ja arkiliikunnan väheneminen sekä napostelukulttuuri ovat aiheuttaneet sen, että nykypäivänä kansa lihoo aikaisempaa herkemmin. Myös stressi ja liian vähäiset yöunet edistävät lihomista. Lihavuus aiheuttaa monia sairauksia ja heikentää toimintakykyä arjen askareissa. Painon nousun ehkäiseminen on helpompaa kuin laihduttaminen ja laihdutustulosten ylläpitäminen, joten elämäntavat kannattaa laittaa kuntoon jo ennen kuin siihen on terveydellisiä syitä. (Mustajoki 2013.)

Harringtonin ja Revon opinnäytetyössä kysyttiin, mitä mieltä opiskelijat ovat omasta toimeentulostaan. Kyselyyn vastanneista kolmasosa tunsi toimeentulonsa hyvin epävarmaksi tai niukaksi. Silti jopa 10 % kyselyyn vastanneista kertoi syövänsä makeisia, suklaata tai leivonnaisia joka päivä tai useamman kerran päivässä ja puolet vastaajista söi näitä herkkuja 2-5 kertaa viikossa. (Harrington & Repo 2007.) Makeat herkut eivät ole ainoastaan haitallisia terveydelle, vaan ne maksavat myös terveellisiä valintoja enemmän. Mikäli rahatilanne on tiukka, olisi hyvä miettiä kahteen kertaan kannattaako rahoja käyttää makeisiin herkkuihin, kun samalla hinnalla saisi kokattua terveellisen aterian.

Lindin opinnäytetyössä selvisi, että opetukset säännöllisen ateriarytmin tärkeydestä eivät ole täysin unohtuneet, sillä yli puolet vastaajista söi viisi ateriaa päivittäin. Lind tutki opinnäytetyössään myös opiskelijoiden aamiaistottumuksia ja sitä, mitä opiskelijat syövät aamiaiseksi. Yli 80 % kyselyyn vastanneista kertoi syövänsä aamiaisen joka aamu, mikä on erittäin positiivinen tulos. Aamiaisella syötiin useimmiten ruisleipää ja sen päällä rasvaa ja juustoa. Näitä kertoi syövänsä puolet vastaajista. Vastaajat söivät myös jogurttia (40 %), leikkeleitä (39,2 %), kasviksia (28,3 %) ja hedelmiä (26,9 %). Aamuisin puuroa söi 27,8 % vastaajista. Marjoja, muroja, vaaleita leipiä, rahkaa ja kananmunia nautittiin aamiaisella vähemmän. 40 %:lla vastaajista aamiaisen ruokajuomana toimi kahvi. Vettä tai maitoa joi kolmannes vastaajista. Tästä voi päätellä, että opiskelijoiden aamiaistottumukset ovat pääosin melko hyvät. Kasvisten, marjojen ja hedelmien saantia tulisi kuitenkin lisätä. Myös proteiininlähteitä käytetään melko niukasti. (Lind 2012.)

6 Terveelliset raaka-aineet

Superfood eli superruoka-nimitys on lähinnä markkinointitermi, jolla pyritään lisäämään ihmisten mielenkiintoa näitä tuotteita kohtaan. (K-ruoka.) Superfoodit eivät ole uusi elintarviketeollisuuden rahastuskeino, vaikka ne siltä saattavat kuulostaakin. Superfoodeilla tarkoitetaan erityisen ravintorikasta ruokaa tai raaka-ainetta, eivätkä ne ole uusia ja eksoottisia tuotteita, vaan sellaisia, joita on käytetty jo aikojen alusta asti.

Superfood-termille ei ole virallista määritelmää, joten kuluttajan kannattaa olla tarkkana siitä, mitä myydään superruokana. Kaikki hedelmät eivät ole superruokaa, vaikka ovatkin eineksiä terveellisempiä. Superruokalla tarkoitetaan jotain erityistä. On olemassa muutamia tunnuspiirteitä, joiden avulla voidaan tunnistaa aidot superfoodit.

- Superruoka on yksi raaka-aine, eli esimerkiksi ainekset eivät voi olla superruokaa. Ruoka-aine on mahdollisimman luonnollisessa olomuodossaan ja luomua tai niin villiä kuin mahdollista.
- Koska superruoka on aina yksi raaka-aine, siinä ei voi myöskään olla tuoteselostetta. Näin ollen se ei sisällä mitään lisäaineita, e-koodeja tai muita ruoka-aineita.
- Superruokia voi löytää mistä vain maapallolta ja niitä on käytetty ihmisen ravintona jo vuosituhansia.
- Superruokien tunnuspiirteitä ovat usein luonnollisen tumma ja syvä väri.
- Superruoka tekee hyvää keholle ja siitä tulee hyvä olo. Superruokia ei pysty syömään suuria määriä kerrallaan. (Yle 2009.)

Tunnetuimpia ulkomaisia superfoodeja ovat chiansiemenet, gojimarjat, macajuuri, hampunsiemenet, spirulina ja raakakaakao. Näitä saa nykypäivänä suomalaistenkin markettien hyllyiltä, mutta hinnat nousevat melko korkeiksi, eivätkä näin ollen välttämättä sovi opiskelijan budjettiin. Meiltä Suomesta löytyy kuitenkin omia superruokia niin paljon, ettei näitä kalliita ulkomaisia tarvitse ruokavalioon välttämättä lisätä.

6.1 Mustikka

Mustikat ovat todellista suomalaista superruokaa, oikea terveispommi. Ne sisältävät monia ravintoaineita ja lisäksi maistuvat hyvältä. Mustikkaa voi hyödyntää monin tavoin ruoanlaitossa: ne sopivat esimerkiksi leivontaan ja hilloihin sekä aamupuuron sekaan tai smoothieihin. (K-ruoka.)

Mustikat sisältävät muun muassa salisyylihappoa, karotenoideja, kuitua, folaattia, c- ja e-vitamiinia, magnesiumia, rautaa ja vain vähän kaloreita. Harvassa ruoka-aineessa ravintoaineet ovat yhtä kompaktissa muodossa. Mustikoiden terveysvaikutuksiin lukeutuu myös kyky alentaa sydän- ja verisuonitautiriskiä sekä syöpäriskiä. Lisäksi ne parantavat ihon hyvinvointia. (Pratt & Matthews 2004, 49–50.)

Mustikoista nauttimisen ei tarvitse rajoittua vain kesään. Marjat on helppo pakastaa ja näin niistä voi nauttia vuoden ympäri. Itse poimitut ja pakastetut mustikat ovat edullista, terveellistä ja maukasta superruokaa.

6.2 Puolukka

Mustikan lisäksi metsissämme kasvaa toinenkin supermarja, puolukka. Puolukka kasvaa koko maassa ja sen poiminta-aika kestää pidempään kuin mustikan, aina ensimmäisiin yöpakkasiin asti. Puolukkaa voi käyttää monipuolisesti sekä ruoanlaitossa että makeissa leivonnaisissa, se soveltuu erinomaisesti hyytelöihin ja hilloihin ja se maistuu yhtä hyvin niin tuoreena kuin pakastettunakin. (K-ruoka.)

Puolukka sisältää magnaania, ravintokuitua, flavonoideja, sekä A-, C- ja E-vitamiineja. Lisäksi puolukassa on paljon bentsoehappoa, joka edesauttaa sen luontaista säilyvyyttä. (K-ruoka.) Puolukka edistää sydämen hyvinvointia, tasapainottaa estrogeenitasoja, parantaa ruoansulatusvaivoja, auttaa painonhallinnassa ja sen sisältämät antioksidantit suojaavat soluja ikääntymiseltä. (ET-verkkolehti.)

6.3 Kaura

Kauralla on paljon terveysvaikutuksia ja se onkin suomalainen supervilja. Rukiin terveellisyys on kansan tiedossa ja kaura on jäänyt hieman sen varjoon, vaikka on vähintäänkin yhtä terveellistä kuin ruis. Aikojen alusta asti kauran on tiedetty tekevän hyvää vatsan hyvinvoinnille, mutta kauran terveysvaikutuksia ryhdyttiin tutkimaan tarkemmin vasta noin 30 vuotta sitten. (Keventäjät.)

Kaura ennaltaehkäisee sepelvaltimotautia, joka on korkean kolesterolin aiheuttama sairaus ja suomalaisten yleisin kuolinsyy. Kauran sisältämä

beetaglukaani auttaa hallitsemaan veren LDL-kolesterolin arvoja. Beetaglukaani muodostaa suolistossa geelin, joka estää kolesterolia imeytymästä. (Kaurayhdistys.) Kauran ravintoarvot ovat ihmisen keholle suotuisat. Kaura sisältää oikeassa suhteessa hiilihydraatteja, proteiinia ja rasvoja. Siinä on vain vähän kaloreita, mutta runsaasti kuitua. Kaura sisältää muun muassa paljon magnesiumia, kaliumia, sinkkiä ja kuparia. (Pratt & Matthews 2004, 72.) Kaurassa on myös paljon antioksidantteja, jotka pitävät ihmisen terveenä ja suojaavat tulehduksilta. Kauraa sisältävä aamiainen on oiva aloitus päivälle, koska se pitää verensokerin pitkään tasaisena ja näläntunne pysyy loitolla lounaaseen asti. (Makuja.) Kaura sopii erinomaisesti opiskelijan ruokavalioon, koska se on terveellisyytensä lisäksi vieläpä edullista ja sitä voi käyttää monipuolisesti esimerkiksi puuroissa ja smoothieissa.

6.4 Ruis

Ruis on kaikille suomalaisille rakas vilja ja tumma ruisleipä on yksi suomalaisen ruokavalion kulmakivistä. Ruista on aikoinaan pidetty vehnäpellon rikkakasvina, mutta nyky päivänä se tunnetaan arvostettuna ja terveellisenä elintarvikkeena. (Myllyn Paras.)

Rukiissa on paljon kuitua, joka auttaa vatsan toiminnassa. Kauran tavoin kuitupitoinen ruis alentaa veren kolesteroliarvoja ja pitää nälän pitkään poissa. Kuitujen lisäksi rukiissa on paljon muun muassa B- ja E-vitamiineja, kivennäisaineita, ja kasvisteroleita. Ruis vaikuttaa myönteisesti insuliiniaineenvaihduntaan, joka ehkäisee 2-tyypin diabetesta. Ruisleivän kova rakenne antaa töitä hampaille ja lisää syljen eritystä, joka ehkäisee hampaiden reikiintymistä. (Kainuun maa- ja kotitalousnaiset.) Ruista sisältävä aamiainen on oiva aloitus päivälle ja se on kauran tavoin edullinen raaka-aine, joka sopii hyvin opiskelijan kukkarollekin.

6.5 Pinaatti

Pinaatilla on tutkimusten mukaan enemmän terveysvaikutuksia kuin melkein millä tahansa muulla ruoka-aineella. Terveysvaikutuksiltaan pinaattiin verrattavia vihanneksia ovat muut tummanvihreät lehtivihannekset, esimerkiksi lehtikaali, mangoldi ja nauriin naatit, mutta myös oranssi paprika. Pinaattia on

kuitenkin tutkittu enemmän kuin mitään näistä sen verrokeista. (Pratt & Matthews 2004, 139.)

Pinaatti sisältää muun muassa luteiinia, beetakaroteenia, omega-3-rasvahappoja, C-, E-, B-, ja K-vitamiineja, kalsiumia, rautaa, magnesiumia ja sinkkiä ja vain vähän kaloreita. Pinaatin luteiini ja omega-3-rasvahapot ehkäisevät monia silmäsairauksia, kuten silmänpohjan rappeumaa ja harmaakaihia. Pinaatti on yksi parhaimmista K-vitamiinin lähteistä. K-vitamiini ei varastoidu elimistöön, joten sitä täytyy saada ruoasta säännöllisesti. Tutkimuksissa on myös havaittu, että pinaatin syönnillä on yhteys matalampaan syöpäriskiin. Mitä enemmän ruokavalio sisältää pinaattia, sitä alhaisempi on melkein kaikkien syöpätyyppien riski. (Pratt & Matthews 2004, 142–147.)

Pinaattia saa kaupoista ympäri vuoden sekä tuoreena että pakastettuna. Pinaatti on monipuolinen lehtivihannes ja sitä on helppo lisätä ruokavalioon. Pinaattia voi käyttää sellaisenaan salaateissa tai leivän päällä, lisätä lasagnen sekaan, munakkaaseen, perunamuusiin tai kastikkeisiin. Miedon makunsa vuoksi pinaatti sopii oivallisesti myös smoothien joukkoon.

6.6 Tomaatti

Tomaatti on kaikille tuttu vihannes, mutta sillä ei ole superruokan mainetta. Tomaatti sisältää muun muassa c-vitamiinia, alfa- ja beetakaroteenia, luteiinia, kuitua, kaliumia, b-vitamiineja, folaattia, kromia ja biotiinia. Lisäksi tomaatti ehkäisee syöpää, pienentää sydän- ja verisuonitautien riskiä ja suojaa jopa auringon haittavaikutuksilta. (Pratt & Matthews 2004, 162–167.)

Tomaatit ovat siis oikeaa superruokaa eivätkä niiden lukuisat ravintoaineet häviä käsiteltäessä. Ketsupit, tomaattimurskat ja –kastikkeet ovat siis yhtä terveellisiä kuin tuoreet tomaatit, kunhan niihin ei ole lisätty ylimääräistä sokeria tai lisäaineita. (Pratt & Matthews 2004, 161.) Tomaattimurskat ja –pyreet ovat myös edullisia ja näillä saa helposti lisää makua ruokaan. Aamiaisleivän kaverina ja munakkaassa tomaatti toimii myös paremmin kuin hyvin.

6.7 Muita terveellisiä raaka-aineita

Suomen metsissä ja pelloilla kasvaa lukuisia superfoodeja. Näiden lisäksi kaupan hyllyiltä voi löytää monia muitakin terveellisiä ruoka-aineita varsin edulliseen hintaan.

Monesti pavut mielletään kasvissyöjän lihan korvikkeena, mutta ne sopivat vallan mainiosti myös lihansyöjän ruokavalioon. Pavut sisältävät muun muassa paljon proteiinia ja kuitua, B-vitamiineja, rautaa, kaliumia ja magnesiumia. Pavut ovat myös vähärasvaisia ja herkullisen makuisia, ne alentavat kolesterolia, ehkäisevät sydänsairauksia ja tasaavat verensokeria. Pavut ovat siis oikeaa ihmeruokaa. Papuja saa ostaa kaupasta sekä kuivattuna että tölkipavut. Kuivattujen papujen keittoaika on usein pitkä. Tölkipavut ovat helpompi vaihtoehto, koska ne ovat heti valmiita käytettäväksi. Papuja voi lisätä salaatteihin tai esimerkiksi jauhelihakastikkeen tai lasagnen sekaan. (Pratt & Matthews 2004, 37–39.)

Pähkinöitä vältellään usein suuren rasva- ja kaloripitoisuuden vuoksi. Ne toki sisältävät paljon rasvaa ja näin ollen myös kaloreita, mutta suolaamattomat ja sokeroimattomat pähkinät sellaisenaan nautittuna ovat superruokaa parhaimmillaan: paljon ravintoaineita pienessä paketissa. Pähkinöiden sisältämä rasva on pääosin hyvälaatuista, tyydyttymätöntä rasvaa ja pähkinöissä on paljon terveydelle hyödyllisiä omega-3-rasvahappoja. Tämän lisäksi pähkinöissä on E-vitamiinia, mineraaleja, vitamiineja, antioksidantteja, kuituja ja proteiinia. (Hyvä terveys, verkkolehti.) Pähkinöitä tulee nauttia maltillisesti, noin kourallinen päivässä, juuri niiden kaloripitoisuuden vuoksi. Pähkinöitä voi lisätä puuron tai smoothien sekaan tai salaatteihin sellaisenaan. Kaupassa pähkinöiden hinta voi vaikuttaa korkealta, mutta niitä ei tarvitse nauttia kerrallaan suuria määriä, joten pienikin pussillinen pähkinöitä kestää käytössä pidempään.

Appelsiini on varmasti lähes kaikille tuttu hedelmä, mutta sitä ei pidetä sen terveellisempänä kuin muita hedelmiä. Appelsiini kuitenkin sisältää runsaasti C-vitamiinia, kuitua, folaattia, kaliumia ja pektiiniä, joten sitä voidaan pitää superruokana. Appelsiinit myös parantavat sydämen hyvinvointia, ehkäisevät

syöpää, sydänkohtauksia ja diabetesta. (Pratt & Matthews 2004, 84.) Tämän kaiken lisäksi appelsiinit ovat myös mehukkaita ja herkullisen makuisia ja niitä on usein tarjousessa, joten me voimme nauttia niistä edullisesti täällä pohjoisessa Suomessakin. Pirteä appelsiini käynnistää päivän energisesti.

Jogurttiakin voidaan pitää superfoodina, kunhan ostohetkellä kiinnittää huomion muutamaan olennaiseen seikkaan. Jogurtin on oltava vähärasvaista tai rasvatonta, luonnollisen väristä ja mahdollisimman tuoretta. Suosituimpia ovat marja- ja hedelmäjogurtit, mutta ne sisältävät huiman määrän lisättyä sokeria. Maustamaton luonnonjogurtti on siis paras vaihtoehto terveyden kannalta. Jogurtti sisältää maitohappobakteereja, kalsiumia, kaliumia, magnesiumia ja sinkkiä. Jogurtissa on myös probiootteja, joilla on monia terveysvaikutuksia. Ne muun muassa ehkäisevät syöpää ja mahahaavaa, lievittävät ihottumaa ja maitoallergiaa sekä alentavat verenpainetta. (Pratt & Matthews 2004, 194–201.) Jogurtti sopii opiskelijan ruokavalioon, sillä sitä saa reilun kokoisen purkin edullisesti. Luonnonjogurttia on helppo lisätä ruokavalioon ja se sopii erinomaisesti esimerkiksi smoothieiden ja tuorepuurojen raaka-aineeksi.

7 Terveellistä halvalla?

Mikäli opiskelija ei käy koulun ohella töissä, hänellä on käytössään vain kelalta saadut tuet, joihin kuuluvat opintoraha, asumislisä ja mahdollisesti opintolainan valtiontakaus. Opintoraha ja asumislisä ovat maksimissaan yhteensä 504,80 euroa kuukaudessa ja tästä summasta vähennetään vielä verot (Kela). Vastaavasti jos opiskelija käy koulun ohella töissä, se voi vaikuttaa hänen saamiensa tukien määrään. Suurin osa opiskelijoista joutuu siis laskemaan rahansa hyvin tarkasti, jotta ne riittävät koko kuukaudelle. Kaisa Harrington ja Milla Repo tutkivat opinnäytetyössään (2007), opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyön mukaan Stadian ammattikorkeakoulun opiskelijoista kolmasosa tunsi toimeentulonsa hyvin epävarmaksi tai niukaksi.

Ruoka on ihmiselle välttämätön polttoaine. Nykypäivän Suomessa ruoka on melko kallista, joten siihen saa uppoamaan paljon rahaa. Ruokaan ei ole kuitenkaan välttämätöntä kuluttaa suuria määriä rahaa. On mahdollista syödä halvalla. On myös mahdollista syödä terveellisesti ja halvalla. Se vaatii hieman

suunnittelua, mutta on varmasti kaiken vaivan arvoista. Jotta opiskelijan olisi mahdollisuus syödä terveellisesti budjettinsa rajoissa, olen koonnut alle vinkkejä, joiden avulla voi pienentää kuukausittaisia ruokamenoja unohtamatta terveellisyyden näkökulmaa.

Suunnittelu on kaiken A ja O, sen avulla säästää sekä aikaa että rahaa. Kuukauden alussa kannattaa tehdä budjetti, jossa tietty rahasumma on varattu ruokamenoihin. Viikon ruokalista on hyvä tehdä etukäteen, jolloin ruokakaupassa ei tarvitse käydä niin usein. Älä koskaan mene kauppaan nälkäisenä, koska silloin houkutus nopeisiin, epäterveellisiin ja kalliisiin välipaloihin on suurempi. (Jaakonen 2013, 15.)

Kaupassa käydessä on hyvä opetella lukemaan tuotteiden tuoteselosteita ja kilohintoja. Edullisin tuote ei välttämättä ole kilohinnaltaan edullisempi kuin viereinen, suuremmassa paketissa oleva hieman kalliimpi tuote. Seuraa eri kauppojen tarjouksia ja mikäli mahdollista, käy useammassa eri kaupassa ostamassa tarjoustuotteita. Hyvin säilyviä tarjoustuotteita kannattaa ostaa suurempi määrä kerralla, esimerkiksi vihannekset ja säilykkeet säilyvät kotona pidemminkin aikaa. (Jääskeläinen 2004.)

Pakastin on edullisen syömisen elinehto. Monesti pienissäkin opiskelija-asunnoissa on edes pieni pakastelokero, johon mahtuu muutamia tuotteita kerrallaan. Tuotteita, joiden parasta ennen –päiväys tai viimeinen käyttöpäivä lähestyy, myydään kaupoissa halvemmalla. Näitä niin sanottuja punaisen hintalapun tuotteita voi hamstrata pakkaseen kerralla suuremman määrän. (Laukia 2014.) Itse poimitut marjat ovat edullisia terveyspommeja, jotka säilyvät pakastimessa talven yli. Leipää kannattaa leipoa itse suurempi määrä kerralla ja pakastaa osa myöhempää käyttöä varten. Itse leivottu leipä on terveellisempää ja halvempaa kuin kaupan leivät. Myös maitoa ja juustoa voi pakastaa. Maito ei sovi juotavaksi enää pakastamisen jälkeen, mutta ruoanlaittoon sitä voi käyttää.

Itse kokkaamalla säästää ruokakuluissa pitkän pennin. Toki kaupasta löytyy edullisia valmisruokia, mutta valmistamalla itse ruokansa, saa varmasti monipuolisemman ja terveellisemmän aterian jopa vielä edullisemmin. Pitkällä

aikavälillä kaupan valmiit kerta-annokset tulevat kalliimmaksi, kun itse voi kokata useamman päivän ateriat samalla kerralla. Yli jääneitä annoksia voi pakastaa ja käyttää myöhemmin.

Joinakin kuukausina rahaa saattaa olla käytettävissä enemmän. Silloin kannattaa ostaa kotiin pieni ruokavarasto, joka sisältää sellaisia perusraaka-aineita, joita tarvitaan usein ja jotka säilyvät hyvin. Kun kaapista löytyy aina pieni ruokavarasto, on helppo kokata ruokia ostamatta kaupasta suuria määriä eri raaka-aineita. Ruokavarastossa on jokaisen omien mieltymysten mukaisia raaka-aineita. Kokemuksen myötä selviää, mitä ruoka-aineita kaapista on hyvä löytyä. Ruokavarastosta on hyvä löytyä ainakin jauhoja, leivinjauhetta, kuivahiivaa, mausteita, teetä, kahvia ja kaakaota, hilloa, makaronia ja riisiä, sipulia, valkosipulia, tomaattimurskaa, ketsuppia, voita ja öljyä, säilykkeitä, juureksia, sokeria, suolaa, kaurahiutaleita ja -leseitä ja hunajaa. Ruokavarastoa kannattaa pitää ajan tasalla vaikka listan avulla ja täydentää tarpeen mukaan, jos se vain on rahallisesti mahdollista. (Jääskeläinen 2004.)

Satokausikalenterin avulla kuka tahansa voi löytää kauppojen hyllyiltä juuri sillä hetkellä sesongissa olevat kasvikset. Raaka-aineet ovat parhaimmillaan ja edullisimmillaan satokauden aikaan. Satokausikalenteri onkin oivallinen apu opiskelijan ruoanvalmistuksessa. Satokausikalenteriin on koottu yli 150 hedelmää, vihannesta ja muuta kasvista, joita on saatavilla suomalaisista ruokakaupoista. Vuoden 2016 kalenteri sisältää myös yli 20 kalan ja suosituimpien vedenelävien sesonkitiedot. Mikäli ei halua ostaa paperista kalenteria, on satokausikalenterista olemassa myös ilmainen puhelinsovellus. (Satokausikalenteri 2015a.)

Jokainen asettaa omassa elämässään asiat tärkeysjärjestykseen. Mikäli haluaa panostaa omaan terveyteensä, joutuu ehkä nipistämään muista menoista. Kannattaa miettiä, tarvitseeko kuukausittaista kampaajakäyntiä, vai voisiko hiukset värjätä edullisemmin kotona. Kahden euron kahvi jokaisena arkipäivänä tekee kuukaudessa 40 euroa. Yhdestä kolmen euron kahvipaketista keität noin 50 kuppia kahvia, joka riittää reilusti yli kuukaudeksi. Baari-iltaan ystävien kanssa saa helposti kulumaan useita kymmeniä euroja, joten kannattaa miettiä, mihin rahansa haluaa käyttää.

8 Reseptit

Tässä luvussa esitellään kehittelemäni aamiaisreseptit. Reseptit olen joko kehittänyt alusta asti itse tai muokannut jo olemassa olevia reseptejä. Tavoitteenani oli kehittää täysin uudenlaisia reseptejä. Olen käyttänyt mahdollisimman edullisia raaka-aineita ja reseptit ovat kaikin puolin hyvin yksinkertaisia ja nopeita valmistaa.

Aamiaismunakas Mikrossa

1:lle

Ainekset

2 kananmunaa

2 rkl vettä

Suolaa, pippuria, paprikajauhetta, chiliä tai muita haluamiasi mausteita

Helppo, nopea ja terveellinen aamiaismunakas valmistuu kätevästi mikrossa!

Voitele halkaisijaltaan noin 15 cm mikronkestävä kulho tai esimerkiksi keittolautanen margariinilla, jotta munakas ei tartu astian pohjaan kiinni.

Sekoita keskenään kananmunat, vesi ja mausteet. Kaada seos kulhoon ja kypsennä mikrossa täydellä teholla noin neljä minuuttia tai kunnes munakas on kokonaan hyytynyt. Voit lisätä munakkaaseen esimerkiksi kinkkua, juustoa tai tuoreita yrttejä lisää makua tuomaan.

Munakasmuffinit

6 muffinia

Ainekset

3 kananmunaa

0,5 dl vettä (tai maitoa)

puolikas paprika

2 tomaattia

Suolaa ja pippuria, halutessasi yrttejä

(Juustoraastetta)

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Pilko paprika ja tomaatit pieniksi kuutioiksi. Laita kuutiot muffinivuokien pohjalle. Voit käyttää muffinipeltiä, silikonisia muffinivuokia tai paperisia muffinivuokia. Mikäli käytät paperisia, laita kaksi päällekkäin, jotta munakkaat kestävät kasassa uunissa. Jos käytät muffinipeltiä, voitele se ennen käyttöä. Sekoita keskenään kananmunat, vesi, mausteet ja juustoraaste mikäli sitä haluat käyttää. Kaada seos pilkottujen kasvisten päälle vuokiin. Paista noin 15 minuuttia uunin keskitasolla. Voit tehdä nämä jo edellisenä iltana valmiiksi. (Maaninka 2015.)

Makea aamiaismunakas

1:lle

Ainekset

1 dl hedelmälohkoja (esimerkiksi omena, banaani, ananas, päärynä)

0,5 dl kaurahiutaleita

2 kananmunaa

öljyä paistamiseen

hunajaa

kanelia

Paista hedelmiä ruokalusikallisessa öljyä niin kauan, että ne hieman pehminevät. Lisää pannulle kaurahiutaleet ja pieni loraus hunajaa. Karamellisoi. Lisää kananmunat ja paista kypsiksi. Mausta kanelilla ja halutessasi lisää hunajaa makeutukseksi. (Satokausikalenteri 2015b.)

Banaani-mango"jäätelö"

1:lle

Ainekset

2 dl jäisiä mangokuutioita

Pakastettu banaani

Sekoita ainekset tehosekoittimessa ja nauti heti. Koristele halutessasi marjoilla, pähkinöillä tai esimerkiksi kookoshiutaleilla. Tällaista "jäätelöä" voit tehdä lähes mistä vain pakastetuista marjoista ja hedelmistä. Edullista, nopeaa, helppoa ja hyvää!

Banaaniletut

1:lle

Ainekset

Banaani

Yksi kokonainen kananmuna ja yksi valkuainen

0,5 dl kaurahiutaleita

1 tl leivinjauhetta

Öljyä paistamiseen

Sekoita kaikki ainekset tehosekoittimessa. Mausta halutessasi kanelilla tai kardemummalla. Paista tilkassa öljyä, miedolla lämmöllä. Nauti marjojen, hedelmien tai maapähkinävoin kanssa.

Vihersmoothie

1:lle

Ainekset

220g (pieni säilykepurkillinen) ananaspaloja mehussa

banaani

kourallinen baby-pinaattia

Sekoita kaikki ainekset, myös ananasten mehu, tehosekoittimessa. Myös tuore ananas käy. Voit lisätä mukaan myös maitorahkaa, mikäli kaipaat enemmän proteiinia. Koristele halutessasi kookoshiutaleilla (Kuva 3).



Kuva 3. Vihersmoothie.

Suklaapuuro

1:lle

Ainekset

1 dl pikakaurahiutaleita

2 dl maitoa

1-2 rkl kaakaojauhetta
(1 rkl sokeria)
puolikas banaani

Suklaapuuron voi valmistaa joko kattilassa tai mikrossa. Mittaa kaikki ainekset joko syvälle lautaselle tai kattilaan. Keitä kattilassa pari minuuttia ja anna sen jälkeen hautua hetki kannen alla. Mikrossa täydellä teholla 1 - 2 minuuttia. Pilko valmiin puuron päälle banaania. Myös pähkinät sopivat suklaapuuron päälle. Ylellisemmän aamiaispuuron saat, kun raastat puuron päälle pari palaa tummaa suklaata.

Makea aamiaistortilla

1:lle

Ainekset

1 täysjyvätortilla

noin 1 dl hedelmäkuutioita tai marjoja makusi mukaan

2 rkl tuorejuustoa (maustamaton tai vanilja)

hunajaa

Tämän aamiaistortillan voit syödä joko kylmänä tai lämpimänä. Laita valitsemasi hedelmät tai marjat tortillan päälle, lisää tuorejuusto ja hunaja ja taittele taskuksi. Esimerkiksi banaani sopii hyvin lämpimän tortillan täytteeksi. Paista banaania hetki pannulla, lämmitä tortillalettu mikrossa ja kokoa samaan tapaan kuin edellä. Voit korvata tuorejuuston raejuustolla tai rahkalla.

Suolainen aamiaistortilla

1:lle

Ainekset

1 täysjyvätortilla

1 kananmuna

kourallinen pinaattia

3 kirsikkatomaattia

Ripaus suolaa

Öljyä paistamiseen

Kuumenna tilkka öljyä pannulla. Lisää pinaatti (tähän käy sekä tuore pinaatti että pakastettu) ja lohkotut kirsikkatomaatit ja anna paistua hetki. Lisää kananmuna. Riko kananmunan rakenne, eli tee munakokkelia ja paista, kunnes kananmuna on hyytynyt. Mausta ripauksella suolaa. Lämmitä tortillalettua noin 10 sekuntia mikrossa. Lisää munakokkeli tortillan päälle ja taittele taskuksi. Tätä reseptiä on helppo soveltaa, ja tortillan väliin sopii esimerkiksi erilaiset leikkeleet ja juustot.

Mustikkainen tuorepuuro

1:lle

Ainekset

1 dl kaurahiutaleita

1 dl rahkaa, rahkajogurttia tai luonnonjogurttia

1,5 dl sokeroimatonta mustikkakeittoa

1 dl pakastemustikoita

3-5 kpl cashew-pähkinöitä

Pilko pähkinät pieneksi. Sekoita kaikki ainekset lautaselle edellisenä iltana ja anna tekeytyä jääkaapissa seuraavaan aamuun.

Omena-porkkanapuuro mikrossa

1:lle

Ainekset

1 dl haluamiasi puurohiutaleita (kaura, ruis, ohra, neljä viljaa...)

2 dl vettä

puolikas porkkana raastettuna

puolikas omena raastettuna

(sokeria)

Mittaa kaikki ainekset syvälle lautaselle ja kypsennä mikrossa täydellä teholla valitsemistasi hiutaleista riippuen 1-3 minuuttia. (Katso keittoaika pakkauksesta) Mausta halutessasi sokerilla. Nauti sellaisenaan tai maidon tai raejuuston kanssa. (Myllyn Paras a.)

Omena-kaurapaistos

1:lle

Ainekset

2 omenaa

1 dl kaurahiutaleita

kanelia

hunajaa

Lämmitä uuni 200 asteeseen. Leikkaa omenat kuutioiksi. Sekoita kaikki ainekset kulhossa ja kaada pellille leivinpaperin päälle. Paista noin 10 minuuttia. Nauti sellaisenaan tai aamupuuron lisäkkeenä.

Vispipuuro

2:lle

Ainekset

5dl valitsemaasi mehukeittoa tai mehua

0,5 dl mannasuurimoita

noin 0,5 dl sokeria (oman maun mukaan, riippuu myös valitun mehun tai mehukeiton makeudesta)

ripaus suolaa

Vispipuuro tehdään totutusti marjoista, mutta sen voi tehdä vähemmällä vaivalla valmiista mehukeitosta tai mehusta. Kiehauta mehukeitto ja sokeri kattilassa. Lisää mannasuurimot koko ajan sekoittaen. Anna kiehua hiljalleen miedolla lämmöllä noin 8-10 minuuttia. Lisää suola ja anna jäähtyä. Vatkaa jäähtynyt puuro kuohkeaksi. Nauti maidon kanssa. Vispipuuro säilyy jääkapissa muutaman päivän.

Helppo ja nopea mukiaamiainen mikrossa

1:lle

Ainekset

1 kananmuna

1 rkl öljyä

1 rkl ranskankermaa

5 rkl vehnä jauhoja

2/3 tl leivinjauhetta

ripaus suolaa ja mustapippuria

2 rkl kinkkusuikeleita

1 rkl sinappia

voita/margariinia

Vatkaa voita lukuun ottamatta kaikki ainekset sekaisin ja kaada mukiin, jonka tilavuus on noin 3 dl. Kypsennä mikrossa täydellä teholla reilu minuutti. Lisää voinokare kypsän mukiherkun päälle sulamaan. (Knudsen 2014, 28.)

9 Reseptien julkaisu

Loin resepteille oman sivun Facebook-yhteisöpalveluun. Facebookin alkuperäinen tarkoitus oli yhteydenpito kavereiden kesken kuvallisen profiilin avulla. Tänä päivänä Facebookissa voi kuitenkin esimerkiksi mainostaa yrityksiä ja aatteita, liittyä erilaisiin yhteisöihin, saada tietoa tulevista tapahtumista ja pelata pelejä. Facebookilla on yli miljardi käyttäjää ja vuonna 2012 se oli maailman eniten vierailtu verkkopalvelu. Suomessa Facebookilla on 1,7 miljoonaa aktiivista käyttäjää. (Wikipedia.)

Sivustoni löytyy Facebookista nimellä *Aamiaisreseptejä opiskelijoille* ja suora linkki sivulle on <https://www.facebook.com/aamiaistaopiskelijalle/>. Valitsin Facebookin markkinointikanavakseni sen takia, että sen avulla tavoittaa paljon ihmisiä lyhyessä ajassa ja sivulle on helppo lisätä uusia reseptejä ja muitakin päivityksiä niin halutessani. Sen voi myös helposti yhdistää henkilökohtaiseen Facebook-profiiliini, joten sivua seuraavat saavat konkreettiset kasvot reseptien taakse. Vuorovaikutus on Facebookissa helppoa ja sivun käyttäjät voivat vaivatta jättää kommenttejaan reseptien alle tai kysyä, jos jokin jää epäselväksi.

Loin sivuston maanantaina 26.10.2015 ja keskiviikkoon (28.10.) mennessä sivustolla oli 53 tykkääjää. Suosittelin sivustoa ystävilleni ja pyysin heitä suosittelemaan sitä eteenpäin omille ystävilleen. Sivulle onkin tullut jo tykkäyksiä myös sellaisilta henkilöiltä, jotka eivät ole omia ystäviäni. Sivun ylläpitäjä näkee myös, kuinka monia ihmisiä julkaisut ovat todellisuudessa tavoittaneet. Sivun esittelyteksti on tavoittanut tähän mennessä (28.10.) eniten ihmisiä: 291 henkilöä on nähnyt julkaisun.

10 Yhteenveto

Jokainen opiskelija pystyy panostamaan kunnolliseen, terveelliseen aamiaiseen niin halutessaan. Terveellisen aamiaisen kokoaminen onnistuu

myös pienellä budjetilla, se vaatii ainoastaan vähän suunnittelua. Toivon, että opinnäytetyöni auttaa opiskelijoita ymmärtämään sen, että terveellinen ruoka on hyvää ja edullista ja kaiken lisäksi se tekee hyvää koko kehon hyvinvoinnille. Terveellinen ruoka auttaa jaksamaan ja pitää niin kehon kuin mielen terveenä.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja pitkä prosessi. Kevään 2015 jälkeen opinnäytetyön aihepiiri on muuttunut monesti, mutta alkusyksystä opinnäytetyö alkoi vihdoinkin muotoutua lopulliseen muotoonsa. Terveellisyys on itselleni tärkeä arvo, joten se oli luonteva valinta myös opinnäytetyöni aiheeksi. Aiheen valinta onnistui hyvin, koska mielenkiintoni säilyi yllä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Teoriaosuuden rajaaminen tuntui aluksi melko haastavalta. Mitä tulee ottaa mukaan ja mitä jättää pois, jotta opinnäytetyöstäni ei tule pelkkää ravitsemustiedettä. Mielestäni onnistuin kuitenkin rajaamaan aiheen hyvin ja lopputulos on selkeä ja helposti ymmärrettävä. Lukijan ei tarvitse olla terveystieteilijä ymmärtääkseen kirjoittamaani. Kohderyhmäksi opinnäytetyölleni valikoituivat opiskelijat. Itsekin olen ollut opiskelija suurimman osan elämästäni, joten minun oli helppo samastua kohderyhmääni ja kirjoittaa juuri heidän tarpeisiinsa sopiva opinnäytetyö.

Alkuun luulin, että reseptien kirjoittaminen olisi minulle opinnäytetyöprosessin helpoin osuus, mutta toisin kävi. Reseptien kirjoittaminen olikin yllättävän haastavaa. Halusin kehitellä reseptejä, jotka ovat uudenlaisia ja poikkeaisivat mahdollisimman paljon tutuista aamiaisresepteistä. Oli myös tärkeää kirjoittaa reseptit puhtaaksi niin, että jokainen kokemattomampikin kokkaaja pystyy niiden mukaan toimimaan. Se yllätti minut, kuinka tarkasti reseptit onkaan kirjoitettava.

Sain kasaan kahden viikon aamiaisreseptit, jotka olen prosessin aikana testannut ja todennut hyviksi. Reseptini ovat kuitenkin melko tavanomaisia, mutta ehkä samalla helpommin kokeiltavissa. Erikoisemmat reseptit voisivat herkästi aiheuttaa ennakkoluuloja. Mikäli aikaa olisi jäänyt reseptien kehitykseen enemmän, olisin varmasti pyrkinyt kokeilemaan joitakin vielä erikoisempia aamiaisreseptejä.

Ajankäyttö on aina ollut suuri heikkouteni opiskelun suhteen. Kaikki tekeminen tuntuu aina jäämään siihen kuuluisaan viimeiseen iltaa ja yöhön. Pysin pääsemään tästä tavasta eroon opinnäytetyöprosessin aikana, mutta totutusta tavasta on todella vaikea luopua. Vaikka tein itselleni aikataulun, oli siinä vaikea pysyä. Syyskuun alussa oli helppo ajatella, että ”on tässä vielä aikaa”. Aika kuluu kuitenkin nopeasti ja olisihan se tähän ikään mennessä jo pitänyt oppia. Lokakuuhun kasaantuikin hurjan paljon tekemistä ja muutaman kerran meinasi jo iskeä paniikki, jos en kerkeäkään saamaan kaikkea valmiiksi marraskuun alkuun mennessä. Reseptien testaaminen Linnalan kampuksen opetuskeittiössä jäi myös toteuttamatta ajanpuutteen vuoksi. Aikataulutuksen tekisin ehdottomasti toisin, jos vain osaisin.

Kaiken kaikkiaan olen melko tyytyväinen opinnäytetyöhöni. Se on kattava paketti terveellisestä ruokavaliosta ja erityisesti aamiaisen tärkeydestä, olematta silti liian teoreettinen tai vaikeasti ymmärrettävä. Reseptit ovat monipuolisia ja niistä löytyy varmasti jokaiselle jotakin. Olen myös tyytyväinen siihen, että sain idean laittaa reseptit Facebookiin omalle sivulleen, jotta voin jatkossakin lisätä sinne hyviä aamiaisreseptejä, mikäli sellaisia tulee vastaan. Olen oppinut paljon uutta opinnäytetyötä kirjoittaessani. Vaikka terveellinen ruokavalio on aina ollut minulle tärkeä, sain nyt perehtyä aiheeseen aivan uudella tavalla ja syvällisemmin kuin koskaan aikaisemmin. Innostuin opinnäytetyöni aiheesta niin paljon, että tulevaisuudessa haluaisin käydä esimerkiksi kouluilla kertomassa lapsille ja nuorille aamiaisesta ja sen tärkeydestä.

Kuvat

Kuva 1. Ruokakolmio, s. 8

Kuva 2. Lautasmalli, s. 15

Kuva 3. Vihersmoothie, s. 39

Lähteet

Bäcksbacka 2015. Helsingin Sanomat verkkolehti. Naistenpäivän brunssin trendikäs päätös: smoothie bowl.
<http://www.hs.fi/blogi/kielenvievaa/a1425611393490>. Luettu 19.10.2015.

City.fi, 2015. Uusi ruokatrendi #brinner siirtää aamupalan iltaan.
<http://www.city.fi/ilmiot/uusi+ruokatrendi+brinner+siirtaa+aamupalan+iltaan/8503>. Luettu 20.10.2015.

Elovena. Elovenan puurobaari aloittaa kesäkiertueensa.
<http://www.elovena.fi/puurobaari/food-truck>. Luettu 18.10.2015.

Esker, H. 2009. Hyvän mielen ravintoa. Jyväskylä: Gummerus kustannus Oy-

ET-verkkolehti. Tämä kotimainen marja on supertropi.
http://www.etlehti.fi/artikkeli/terveys/tama_kotimainen_marja_on_supertropi. Luettu 7.10.2015.

Etelä-Suomen Sanomat verkkolehti, 2015. Ei enää läskisoosia vaan puuroa tai muuta terveellistä aamiaiseksi.
<http://www.ess.fi/teemat/ruoka/2015/08/28/ei-ena-laskisoosia-vaan-puuroa-tai-muuta-terveellista-aamiaiseksi>. Luettu 14.10.2015.

Harrington, K & Repo, M. 2007. Stadian opiskelijoiden hyvinvointitutkimus 2007. Helsingin ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Huippukuntoon.fi. Ateriarytmillä on väliä.
<http://www.huippukuntoon.fi/ravitsemus/ateriarytmill%C3%A4-v%C3%A4li%C3%A4>. Luettu 28.10.2015.

Huttunen, S. 2013. Avainapteekit. 5 syytä miksi aamupalan syönti kannattaa.
<http://www.avainapteekit.fi/oma-terveys/ravitsemus-ja-painonhallinta/5-syyta-miksi-aamupalan-syonti-kannattaa>. Luettu 29.10.2015.

Hyvä terveys verkkolehti. Hyödynnä pähkinöiden vitamiinit ja rasvahapot.
http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/ruoka/hyodynna_pahkinoiden_vitamiinit_ja_rasvahapot. Luettu 16.10.2015.

Kaaro. Hyvä terveys verkkolehti.
http://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/terveys/milloin_kananmunan_kolesteroli_on_haitaksi. Luettu 17.8.2015.

Jaakonen, K. 2013. Opiskelijan keittokirja. Porvoo: Bookwell Oy.

Jääskeläinen, J. 2004. Opiskelijan keittokirja. Hämeenlinna: Karisto Oy.

K-ruoka. Puolukka. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/puolukka/>. Luettu 7.10.2015.

K-ruoka. Mustikka. <http://www.k-ruoka.fi/reseptit/mustikka/>. Luettu 6.10.2015.

Kainuun maa- ja kotitalousnaiset. Rukiin terveysvaikutukset. <http://kainuu.maajakotitalousnaiset.fi/sisalto/rukiin-terveysvaikutukset-1755>. Luettu 14.10.2015.

Kasvikset.fi. Puoli kiloa päivässä – Kampanja. http://www.kasvikset.fi/Suomeksi/Asiakkaille/Puoli_kiloa_paivassa_kampanja/Lautasmalli. Luettu 17.8.2015.

Kaurayhdistys. Lumoudu kaurasta. <http://lumoudukaurasta.fi/miksi-kauraa/kolesteroli>. Luettu 13.10.2015.

Keittotaito. Hyvää huomenta! http://www.keittotaito.com/hyvaa_huomenta.html. Luettu 18.8.2015.

Kela. Opintotuki. <http://www.kela.fi/opintotuki>. Luettu 8.10.2015.

Keventäjät. Kaura on kotimainen ihmevilja. <http://keventajat.fi/tutustu/ruoka/kaura-on-kotimainen-ihmevilja>. Luettu 13.10.2015

Keventäjät. Piilosokeri yllättää – tarkkaile näitä ruokia. <http://www.keventajat.fi/hyvinvointi/ruoka/piilosokeri-yllattaa-%E2%80%93-tarkkaile-naita-ruokia>. Luettu 22.10.2015.

Kiiski 2012. Makuja. Tällaisia terveysvaikutuksia kalan syönnillä on. <http://www.makuja.fi/artikkelit/1516004/tiesitko/tallaisia-terveysvaikutuksia-kalan-syonilla-on/>. Luettu 17.8.2015.

Kiloklubi. Ateriarytmi kohdalleen. <http://kiloklubi.fi/artikkelit/Ateriarytmi-kohdalleen/863/>. Luettu 18.8.2015.

Knudsen, L. 2014. Suolaiset mukiherkut. Helsinki: WSOY.

Kotiliesi verkkolehti. Terveellinen aamiainen tuo puhtia päivään. <http://kotiliesi.fi/ruoka/ruokaideat/terveellinen-aamiainen-tuo-puhtia-paivaan>. Luettu 16.10.2015.

Kunttu, K & Pesonen, T. 2012. Opiskelijoiden terveystutkimus. http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf. Luettu 22.10.2015

Kylliäinen, S. & Lintunen M. 2005. Ravitsemus ja terveys. Helsinki: WSOY.

Laukia 2014. Me Naiset, verkkolehti. http://www.menaiset.fi/artikkeli/ruoka/nain_syt_terveellisesti_halvalla. Luettu 22.10.2015.

Lind, R. 2012. Saimaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ravitseminen. Saimaan ammattikorkeakoulu. Hotelli- ja ravintola-alan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.

Maaninka, E. 2015. Blogikirjoitus. Mini omelet muffins. <http://essimaaninka.blogspot.fi/2015/02/mini-omelet-muffins.html>. Luettu 20.10.2015.

Makuja 2013. 7 faktaa kaurapuurosta. <http://www.makuja.fi/artikkelit/1827377/ajankohtaista/7-faktaa-kaurapuurosta-tiesitko-naita/>. Luettu 13.10.2015.

Mitjonen 2014. Helsingin sanomat verkkolehti. Miksi syöt nyt nyhtöpossua – asiantuntijat kertovat kuinka ruokatrendit syntyvät. <http://www.hs.fi/ruoka/a1408934164959>. Luettu 18.10.2015.

Myllyn Paras. a. Omena-porkkanapuuro. http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/puurot/vaihtelua_puuroihin/omena-porkkanapuuro/. Luettu 22.10.2015.

Myllyn Paras. b. Puurot. <http://www.myllynparas.fi/suomi/reseptit/puurot/>. Luettu 18.10.2015.

Pakeman, S. 2012. Terveellisen ravinnon aakkoset. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.

Penttilä, T. 2013. Valio. Ateriarytmi ja arkiruokailu. <http://www.valio.fi/ravitseminen/artikkelit/ateriarytmi-ja-arkiruokailu/>. Luettu 18.8.2015.

Pratt S. & Matthews K. 2006. Superruokaa. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.

Ruokatieto.fi. 2014. Aamiainen kymmenessä minuutissa on suomalaista arkea. <http://www.ruokatieto.fi/pikaopas/3-arjen-valinnat-ratkaisevat/aamiainen-kymmenessa-minuutissa-suomalaista-arkea>. Luettu 25.10.2015.

Saarnia, P. 2008. Irti makeanhimosta. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Saarnia, P. 2009. Ruoan terveystvaikutukset. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Satokausikalenteri. 2015a. Mikä on satokausikalenteri? <http://www.satokausikalenteri.fi/page/7/mika-on-satokausikalenteri>. Luettu 22.10.2015.

Satokausikalenteri. 2015b. Miksi munakkaan pitäisi olla suolainen? <http://www.satokausikalenteri.fi/news/36/miksi-munakkaan-pitaisi-olla-suolainen>. Luettu 20.10.2015.

Soppa 365. Uusin aamupalavillitys: Paista granola-annos juuri ennen syömistä. <http://www.soppa365.fi/2015/02/uusin-aamupalavillitys-paista-granola-annos-juuri-ennen-syomista/>. Luettu 18.10.2015.

Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Terveyttä ruoasta! http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/files/images/vrn/2014/ravitsemussuositukset_2014_fi_web.pdf. Luettu 8.10.2015

Suominen. Kauneus ja terveys verkkolehti. Mainettaan parempi peruna. <http://www.kauneusjaterveys.fi/treeni-ravinto/ruoka-reseptit/mainettaan-parempi-peruna>. Luettu 16.8.2015.

Sydänliitto. Kasvikset ovat yksi terveellisen ruokavalion kulmakivistä. <http://www.sydan.fi/ruoka-ja-liikunta/kasvikset-ovat-yksi-terveellisen-ruokavalion-kulmakivistä>. Luettu 11.8.2015.

Terve koululainen. Lautasmalli. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/lautasmalli>. Luettu 16.10.2015.

Terveyskirjasto. Lihavuus. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00042. Luettu 19.10.2015.

Tohtori.fi 2007. <http://www.tohtori.fi/?page=5034255&id=9379381>. Luettu 17.8.2015.

Tohtori.fi 2009. Mitkä asiat kehossa vaikuttavat hyvinvointiin?. <http://www.tohtori.fi/?page=8584656&id=0167220>. Luettu 29.10.2015.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta! Suomalaiset ravitsemussuositukset. <http://www.ravitsemusneuvottelukunta.fi/portal/fi/ravitsemussuositukset/>. Luettu 3.8.2015.

Wikipedia. Ravitsemussuositukset. <https://fi.wikipedia.org/wiki/Ravitsemussuositukset>. Luettu 2.8.2015.

Yle 2009. Superfood tarkoittaa erityisen terveellisiä ruoka-aineita. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/10/08/superfood-tarkoittaa-erityisen-terveellisia-ruoka-aineita>. Luettu 6.10.2015.