

LUENTOPÄIVÄ 9.3.2023

TEUVAN YHTENÄISKOULULLA



- **Luennoitsijat esittäytyvät**
- **Terveellisen ravitsemuksen merkitys –powerpoint**
- **Kahoot –tietovisa**
- **Pisteiden kierteleminen**
- **Palautteen antaminen**

TERVEELLISEN RAVITSEMUKSEN MERKITYS

A row of fresh fruits and vegetables is displayed on a light blue surface against a light green background. From left to right, the items are: a red apple, a green pear, a head of green cabbage, a red tomato, a bunch of green asparagus, a red apple, and a green cucumber. The items are arranged in a slightly overlapping line, casting soft shadows on the surface below them.

Iida Hippi, Erika Harju & Katri Kangassalmi

RAVITSEMUKSEN MERKITYS

- Monipuolinen ja säännöllinen ruokavalio sekä riittävä veden juonti edistävät terveyttä
 - Tukee jaksamista, kasvamista ja painon tervettä kehitystä
 - Psykyinen, fyysinen ja sosiaalinen vaikutus hyvinvointiin
 - Ruokasuositusten mukainen ravitsemus havainnollistetaan ruokakolmion ja lautasmallin avulla
- Murrosiässä keho tarvitsee erityisen paljon energiaa ja ravintoaineita → elimistössä tapahtuvat muutokset nopeita
 - Energiantarve yksilöllinen ja siihen vaikuttaa sukupuoli, ikä ja liikunnanmäärä
- Ravitsemus koostuu pääaterioista ja säännöllisestä ruokarytmistä: aamupala, lounas, päivällinen ja iltapala
 - Elimistö tarvitsee ruokaa tasaisin väliajoin, 3-4 tunnin välein.
 - Aterioiden väleissä välipaloja (1-3)



ATERIARYTMI

- Suositellaan, että ruokailuajan väli olisi 3–4 tuntia. Päivässä syötäisiin 4–6 kertaa mukaan lukien välipalat
- Säännöllinen syöminen parantaa keskittymiskykyä ja pitää verensokerin riittävän tasaisena.
- Ruokajuomaksi kehoitetaan valitsemaan rasvaton maito tai piimä, (koska maidon rasvasta 2/3 on kovaa rasvaa) tai suolatonta kivennäisvettä
- Täysmehuja ja/tai tuoremehua voi halutessaan nauttia 1 lasillisen aterian yhteydessä
- Päivän nestemääräsuositus on 1–1,5 litraa





MITÄ RAVINTOAINEET OVAT?



RAVINTOAINEET

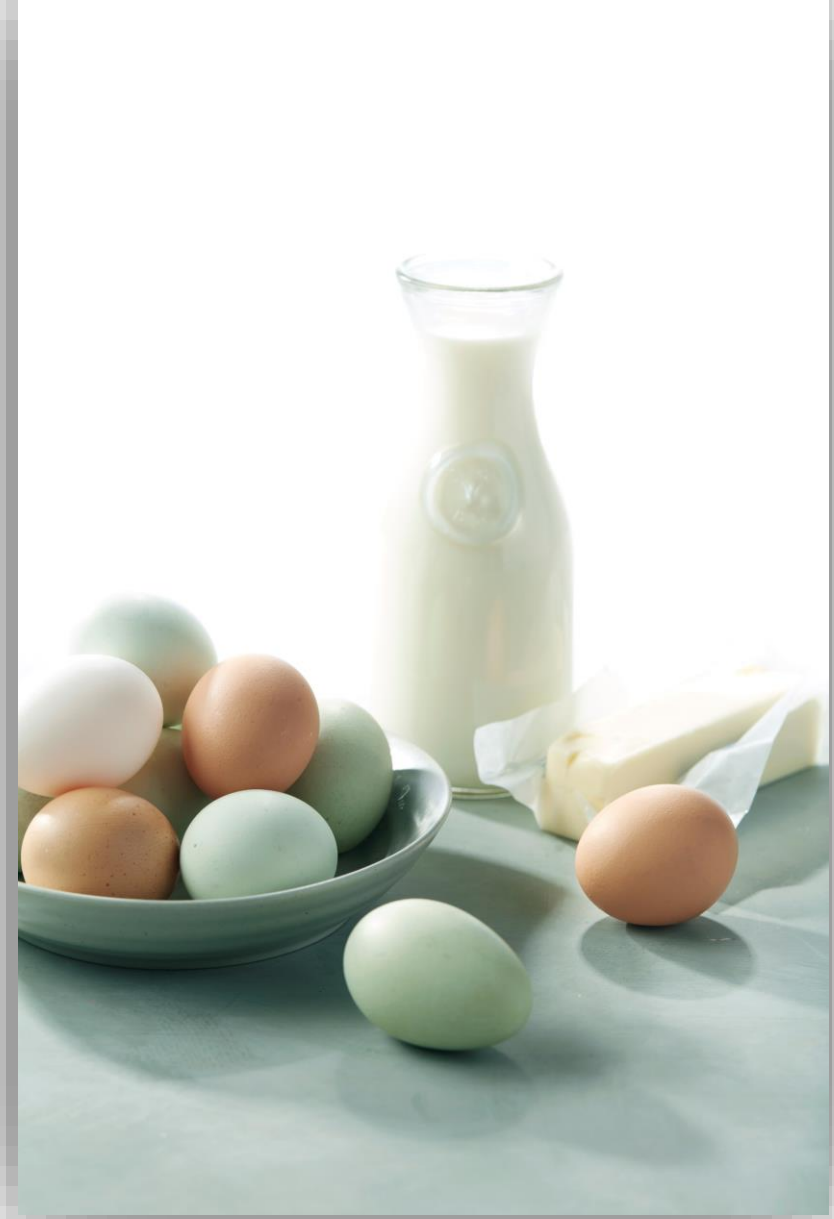
Hiilihydraatit

- Hiilihydraatteja saa perunasta, viljatuotteista, kasviksista, hedelmistä ja marjoista.
- Elimistö saa nopeasti energiaa ja hiilihydraatit auttavat proteiineja säästymään elimistön muihin tärkeisiin tehtäviin. Elimistö polttaa mieluummin hiilihydraatit ensin ja sitten proteiinit. Lisäksi rasvat hajotetaan hiilihydraateilla.
- Kuidun tehtävä on tukea ruuansulatuksen toimintaa.
- Hiilihydraateista tulevan energian saantisuositus päivässä on 45-60%. Niitä tulisi syödä 200-400 grammaa päivässä. Kuituja 25-35 grammaa päivässä.

Proteiinit

- Proteiinit tunnetaan nimellä valkuaisaineet. Ne ovat elimistön energia- ja suojaravintoaineita.
- Proteiinia saa mm. lihasta, täysjyväviljasta, maitovalmisteista ja pähkinöistä
- Proteiinien tehtävät:
 - Ravintoaineiden ja kaasujen kuljettaminen veressä
 - Vasta-aineina toimiminen immuunipuolustuksessa
 - Uusien kudosten muodostaminen kasvuaikana ja kudosten uusiutuessa
 - Entsyymien ja hormonien rakennusaineina toimiminen
- Päivän energiansaannista 10-20% tulisi saada proteiineista. Hyvä määrä on 1,1-1,3 grammaa painokiloa kohti päivässä. Suomessa proteiinia saadaan helposti päivässä jopa 100 grammaa. Ylimääräinen proteiini varastoituu elimistöön rasvana.
- Noudattamalla lautasmallia saa proteiinia riittävästi.
- Ihmisen painosta 20% on proteiinia. Sitä on kaikissa elävissä soluissa esim. hiukset, kynnet, lihakset ja jänteet ovat proteiinia.

(Ruokatieto 2023c)



Rasvat

- Rasvat jaetaan tyydyttymättömiin eli pehmeisiin rasvoihin ja tyydyttyneisiin eli koviin rasvoihin.
- Transrasvat luetaan tyydyttyneisiin rasvoihin.
 - Transrasvat muodostetaan siten, että tyydyttymätöntä rasvaa kovetetaan vain osittain vetyä lisäämällä eli hydrogenoimalla.
 - Transrasvoja tulisi olla mahdollisimman vähän ruokavaliossa.
 - Niitä voi olla mm. maitovalmisteissa, rypsiöljyssä ja leivonnaisissa
- Rasvan laatuun eli siihen luokitellaanko se tyydyttyneeksi vai tyydyttymättömäksi vaikuttaa rasvahappokoostumus.
- Sanotaan, että mitä juoksevampaa rasvan rakenne on, sitä enemmän siinä on hyvälaatuisia rasvahappoja.
- Eläinkunnan tuotteissa on vähemmän hyvälaatuisia rasvahappoja kuin kasvikunnan tuotteissa.
- Rasvoja tulisi saada 25-40% päivän energiansaannista.
 - Suurimmaksi osaksi ruuasta saatavien rasvojen tulisi olla pehmeitä rasvoja.
 - Kovia rasvoja saisi päivässä olla energiansaannista enintään 10%.
- Sen sijaan, että pyrkisi rasvan määrän pienentämiseen, kannattaisikin panostaa laatuun ja suosia kovan rasvan sijasta pehmeää rasvaa.
 - Avokadossa, lohessa ja pähkinöissä on parhaat pehmeät rasvat ja niistä niitä saa helposti.



This Photo by Unknown author is licensed under CC BY-SA.



This Photo by Unknown author is licensed under CC BY-NC-ND.



VITAMIINIT

- Vitamiineja esiintyy luontaisesti ruoassa ja ne ovat välttämättömiä elimistön toiminnalle
 - Vitamiinit ovat lukuisissa aineenvaihduntareaktioissa mukana
 - mm. A-vitamiini on välttämätön näköaistimuksen synnyssä, K-vitamiinin keskeisin tehtävä liittyy veren hyytymiseen ja B12- vitamiini on välttämätön punasolujen muodostumiselle
 - Eri vitamiineja saa mm. täysjyväviljasta, kala, sianliha, pähkinät, vihreät kasvikset, palkokasvit, maito, liha
 - Nuori saa tarvittavat vitamiinit ravinnosta, jos ruokavalio on monipuolinen ja riittävä
 - Vegaaninen ruokavalio → lisäksi B12 vitamiinia
- Jaetaan rasvaliukoisiin (A-, D-, E- ja K-vitamiini) ja vesiliukoisiin (B- ryhmän vitamiinit ja C-vitamiini)
- D-vitamiini
 - Alle 17-vuotiaan täytyisi ottaa d-vitamiinia 7,5 mikrogrammaa joka päivä
 - Luun kunnon ja kalsiumin aineenvaihdunnan kannalta tärkeää saada riittävästi D-vitamiinia
 - Hyviä lähteitä: vitaminoidut maitovalmisteet, ravintorasvat, kananmuna, kala
 - Auringon UVB-säteilyn vaikutuksesta iholla muodostuu D-vitamiinia
 - Suomessa talvisin D-vitamiinia ei muodostu tarpeeksi auringon UVB-säteilystä



SOKERIN JA SUOLAN MÄÄRÄ



Kuva:
Sydänmerkki.fi

- **Sokerit ovat hiilihydraatteja ja sitä esiintyy etenkin hedelmissä, hunajassa ja muissa kasvikunnan tuotteissa**
 - Sokerin runsas saanti juomista ja ruoista voi vahingoittaa hampaita ja vaikuttaa haitallisesti elimistön aineenvaihduntaan.
 - Sokerissa on vain energiaa, ei ollenkaan ravintoaineita
 - Saantisuositus 10% kokonaisenergiasta
 - Piilosokeri on sokeria, jota ei silmämääräisesti pysty näkemään
 - piilosokeria on mm. ketsupissa, jugurtissa, mehussa ja energiajuomissa
- **Suola on natriumin ja kloridin yhdiste**
 - Ruoassa sitä käytetään mausteena sekä säilönnässä
 - Saantisuositus alle 5 grammaa/vrk
 - Määrä saadaan maidon ja lihan sisältämästä luontaisesta natriumista → lisättyä suolaa ei tarvita
 - Lähteitä mm. lämpimät ruoat, lihavalmisteet, mausteseokset, juustot, leivät, sipsit
 - Runsas käyttö yhteydessä kohonneeseen verenpaineeseen
- **Sydänmerkki pakkausmerkintänä kertoo tuotteen ravitsemuksellisesta laadusta**
 - Suolan määrän ja rasvan laadun ja määrän kannalta parempi valinta
 - Myös sokerin määrä huomioitu esim. leivissä ja leivonnaisissa



LAUTASMALLI

- Lautasmallin tarkoituksena on havainnollistaa, mitä ja miten paljon lautasella kuuluu olla lämmintä ruokaa
- Lautasmallissa puolet lautasesta ($1/2$) on tuoreille ja kypsennetyille kasviksille, toiselle puolelle lautasesta kasataan ruoka niin, että puolikkaasta puolet ($1/4$) on perunalle tai viljalisäkkeille ja toinen puolikas ($1/4$) on kalalle, lihalle tai palkokasveille
- Lisukkeena voi olla leipä, jonka päällä kasvirasvavete ja juomana maito
- Vegaanin lautasmallissa liha voidaan korvata esim. pavuilla, linsseillä tai herneillä



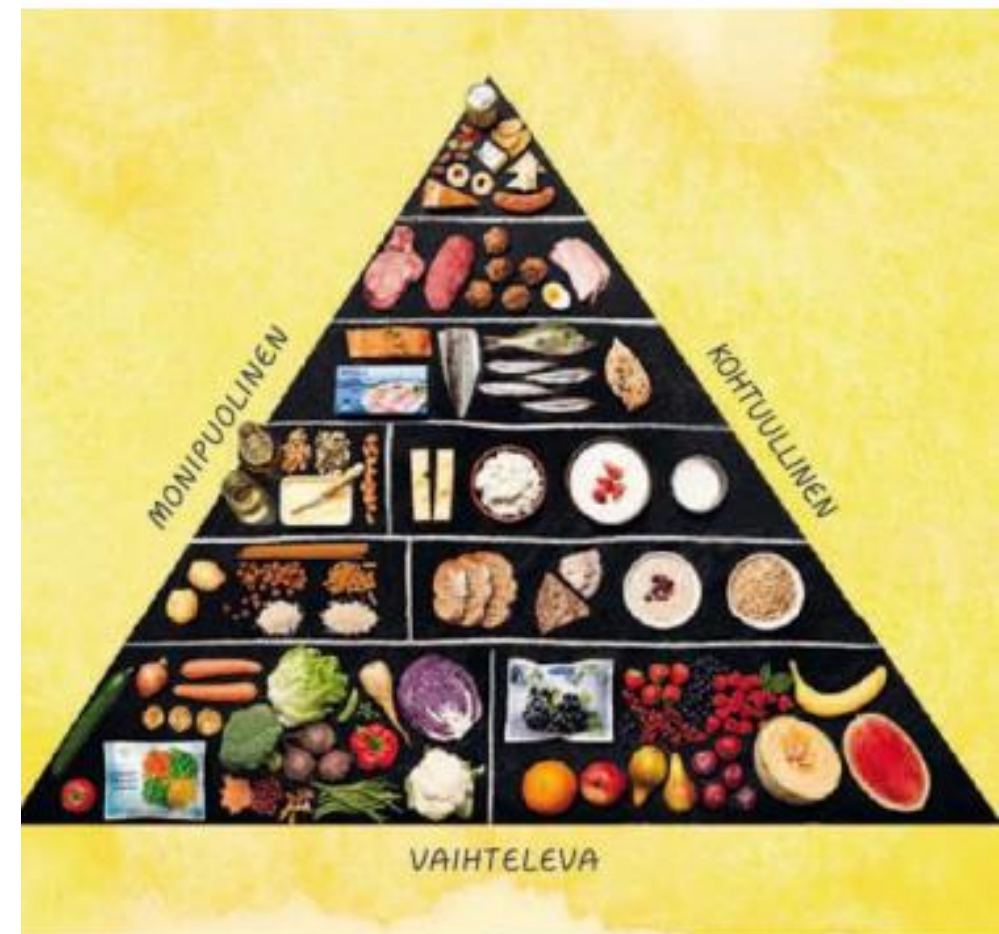
Kuva: Ruokavirasto

RUOKAPYRAMIDI

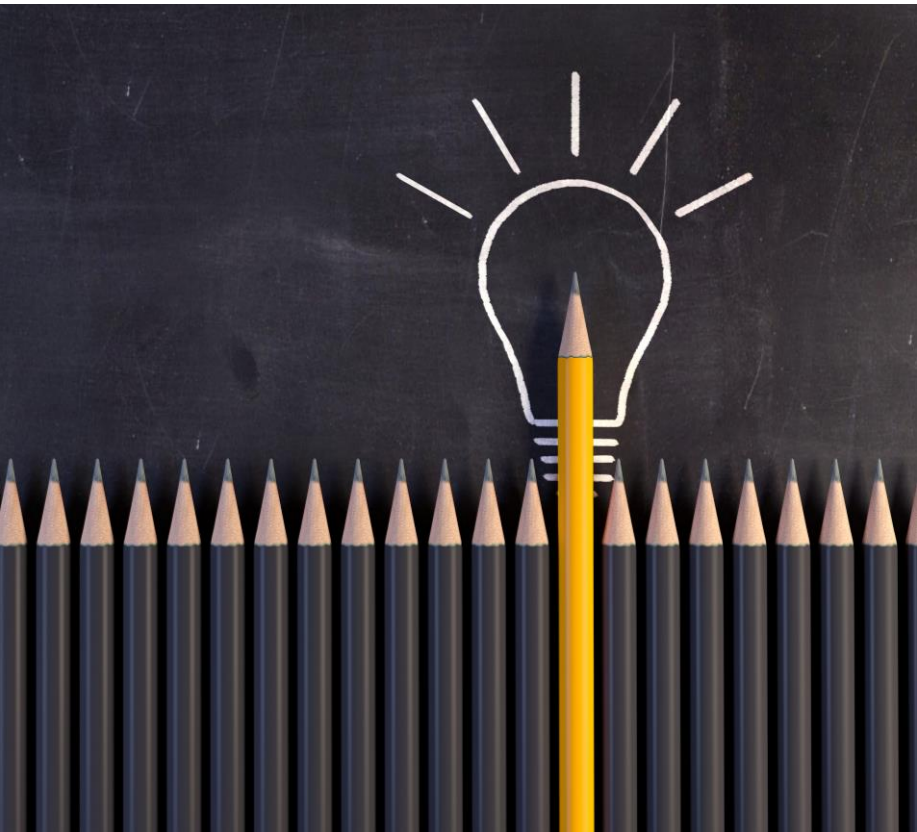
- Ruokapyramidin tarkoitus on havainnollistaa, mistä terveellisen ruokavalion kannattaa koostua. Päivittäisen ruokavalion perustan luovat pyramidin alimmat kerrokset. Pyramidin huipulla sijaitsevat ruuat sopivat harvemmin käytettäviksi.
- Kahdessa alimmissa kerroksissa sijaitsevat: kasvikset, marjat, hedelmät, leipä, puuro, mysli, täysjyväviljalisäkkeet ja peruna
- Keskellä pyramidia: kasviöljyt, margariinit, pähkinät, siemenet sekä vähärasvaiset maitovalmisteet
- Niitä ylempänä: kala, siipikarja, lihavalmisteet, punainen liha ja kananmuna.
- Pyramidin kärjessä sijaitsee sattumat, esim. keksit, limsat, karkit ja leivonnaiset. Niitä kuuluu syödä silloin tällöin, ei joka päivä.

(Ruokatieto 2023a)

Kuva: Ruokavirasto 2019



YHTEENVETO



- Ravitsemuksen merkitys terveyden kannalta on suuri
- Tukee nuoren kasvua ja kehitystä
- Säännöllinen ateriarytmi tukee jaksamista ja keskittymiskykyä
- Ruokakolmion ja lautasmallin avulla pystytään havainnollistamaan ruokasuositusten mukaista ravitsemusta.
- D-vitamiinilisää tulisi syödä ympäri vuoden



KIITOS!

LÄHTEET

- Lyytikäinen, A & Raulio S. 2020. Koululaisten ja opiskelijoiden ravitsemus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01274>
- Ruokatieto a. 2023. Syö monipuolisesti. <https://www.ruokatieto.fi/sv/node/776>
- Ruokatieto b. 2023. Hiilihydraatit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/hiilihydraatit>
- Ruokatieto c. 2023. Proteiinit. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/proteiinit>
- Ruokatieto d. 2023. Rasvat. <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/energiaravintoaineet/rasvat>
- Ruokavirasto a. 2022. Koululaiset. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>
- Ruokavirasto b. 2022. Suola ruokavaliossa. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/suola/>
- Ruokavirasto c. 2022. Sokeri ruokavaliossa. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravintoaineet/sokeri/>
- Ruokavirasto d. 2022. Lautasmallit. <https://www.ruokavirasto.fi/elintarvikkeet/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/lautasmalli/>
- Ruokavirasto 2019. Transrasvat. <https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tietoa-elintarvikkeista/ravitsemus/transrasvat/>
- Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL). 2019. SYÖDÄÄN YHDESSÄ- ruokailusuositukset lapsiperheille. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137459/URN_ISBN_978-952-343-254-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y