

MITÄHÄN
SÖISIN
TÄNÄÄN?



Tämä opaslehtinen on tarkoitettu Pohjois-Karjalan rajajääkärikomppanian varusmiehille terveellisen ruokavalion koostamisen tueksi ja terveyden edistämiseksi.

MITÄ SINUN RAVITSEMUSRINKKAASI KUULUU?



Opaslehtinen on osa Karelia-ammattikorkeakoulussa tehtyä opinnäytetyötä.

Opinnäytetyö löytyy Theseus-tietokannasta nimellä: "Ravitsemus terveyden edistäjänä: Varusmiehen ravitsemusrinkka - opaslehtinen terveellisestä ravitsemuksesta".

Tekijät:
terveydenhoitajaopiskelijat
Jenna Romppanen
Katja Rätty

Kuvitus:
Hanna-Riikka Rätty

VARUS- MIEHEN RAVITSEMUS- RINKKA



RAVINTOAINEET

ENERGIARAVINTOAINEET

HIILIHYDRAATIT

- Energianlähde
- 45-60% päivittäisestä energiansaannista
- Lähteet: kasvikset, peruna, pasta, sokeri

PROTEIINIT

- Kudosten rakennusaine
- 10-20% päivittäisestä energiansaannista
- Saantisuositus painon mukaan: 1,1-1,3 g/kg
- Lähteet: liha, kala, kananmuna, maitotuotteet, soija, pavut

RASVAT

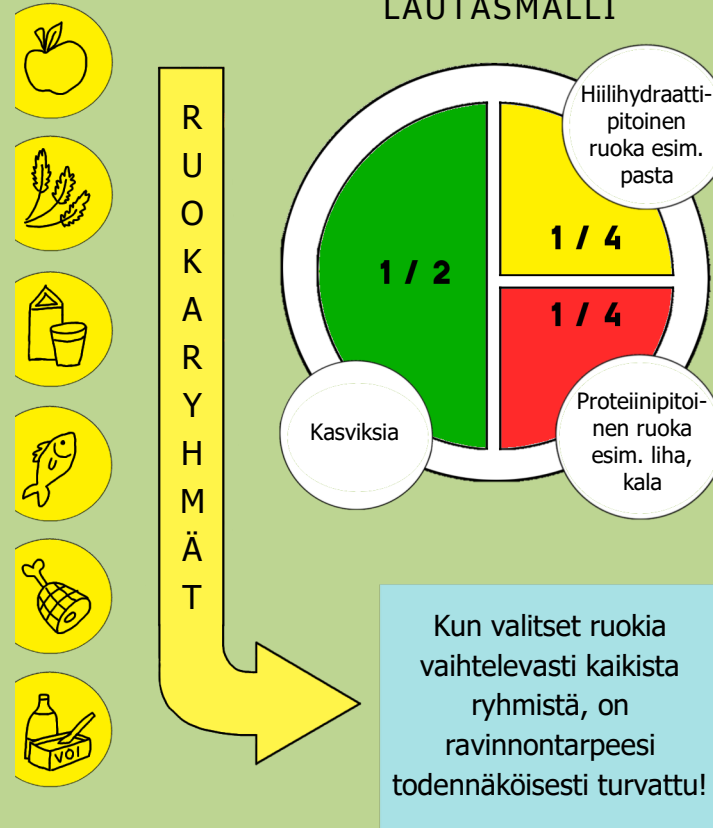
- Energian ja rasvaliukoisten vitamiinien lähde
- 25-40% päivittäisestä energiansaannista
- Terveelliset rasvat ovat koostumukseltaan pehmeitä rasvoja (kasviöljyt, pähkinät, kala)
- Koviin rasvojen saantia tulisi rajoittaa (eläinrasvat, kookosöljy)

SUOJARAVINTOAINEET

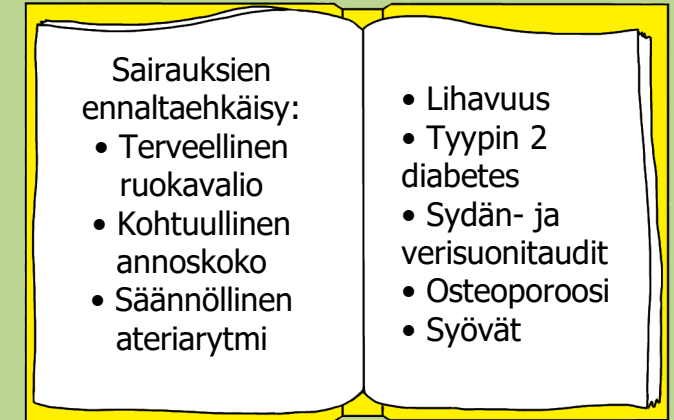
VITAMIINIT
A B C D E K

J A
KIVENNÄISAINEET
Ca I Zn Fe

NÄIN KOOSTAT TERVEELLISEN ATERIAN

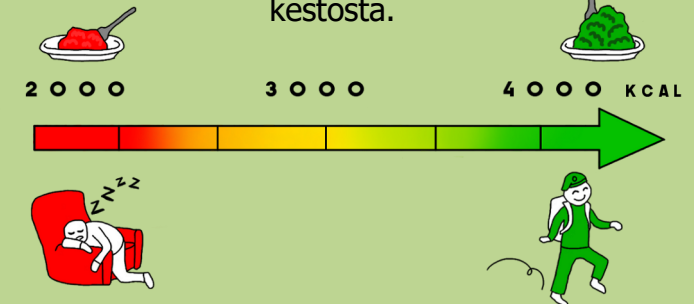


MIKSI SÖISIT TERVEELLISESTI?



VARUSMIEHEN ENERGIANTARVE

Energiantarpeesi riippuu päivän aikaisesta fyysisestä rasituksesta sekä sen tehosta ja kestosta.



ATERIARYTMI

Elimistön toiminnan kannalta on suositeltavaa syödä tasaisin väliajoin, jotta elimistön energiavarastot pysyvät tasaisina.

Aamiainen Lounas Päivällinen Iltapala

+ välipalat



Tasapainoiseen ruokavalioon voi sisällyttää myös herkkuja kohtuudella.

VARUSMIEHEN NESTEYTYS

Nesteiden nauttiminen on hyvä tapa ylläpitää elimistösi nestetasapainoa.

Kuuma ilma, kova rasitus ja sairastuminen nostavat nesteiden saannin tarvetta!

