OPAS TERVEELLISEEN RUOKAVALIOON JA LIIKUNTAMAHDOLLISUUKSISTA MAAHANMUUTTAJILLE

Sara Pakjou

SISÄLLYSLUETTELO

MIKSI LIIKUNTA JA TERVEELLINEN RUOKAVALIO ON TÄRKEÄ?.....1
Lautasmalli.....2
TERVEELLINEN RUOKAVALIO.....3
Ruokapyramidi.....4
VÄLTÄ LIIALLISTA MAKEANSYÖNTIÄ.....5
Seuraa ja kirjaa kaikki mitä syöt päivän aikana viikon ajan.....6
YLLÄPIDÄ TERVEYTESI LIIKUNNALLA.....7
HYÖTYLIIKUNTA VINKIT.....8
PIDÄ LIIKUNTA JA RUOKAVALIO TASAPAINOSSA.....9
MUITA LIIKUNTALAJEJA JA URHEILUMAHDOLLISUUKSIA TURUN ALUEELLA..11
LIIKUNTAPAIKAT JA KENTÄT.....12
PIDÄ KIRJAA SIITÄ KUINKA PALJON LIIKUT VIIKON AIKANA (30min/kerta).....13
RESEPTIT JA VINKIT.....14
LÄHTEET.....2

MIKSI LIIKUNTA JA TERVEELLINEN RUOKAVALIO ON TÄRKEÄ?

- Liikunta vaikuttaa mielialaan, se virkistää.
- Ehkäisee sydän- ja verisuonitaudeilta.
- Parantaa ja vilkastuttaa aineenvaihduntaa.
- Liikunnasta tulee hyvä mieli ja saat paljon energiaa.
- Terveellinen ruokavalio pitää sairaudet poissa ja painon kurissa.
- Terveellisellä, monipuolisella ja riittävällä ruokavaliolla saat elimistöllesi tarpeelliset vitamiinit.

<u>Vain Sinä itse voit vaikuttaa omaan hyvinvointiisi</u>

Lautasmalli

Noudata perinteistä lautasmallia.Täytä aina puolet lautasesta kasviksilla saalaatilla ja vihanneksilla.

Kuva: www.ravitsemusneuvottelukunta.fi –sivulta

TERVEELLINEN RUOKAVALIO

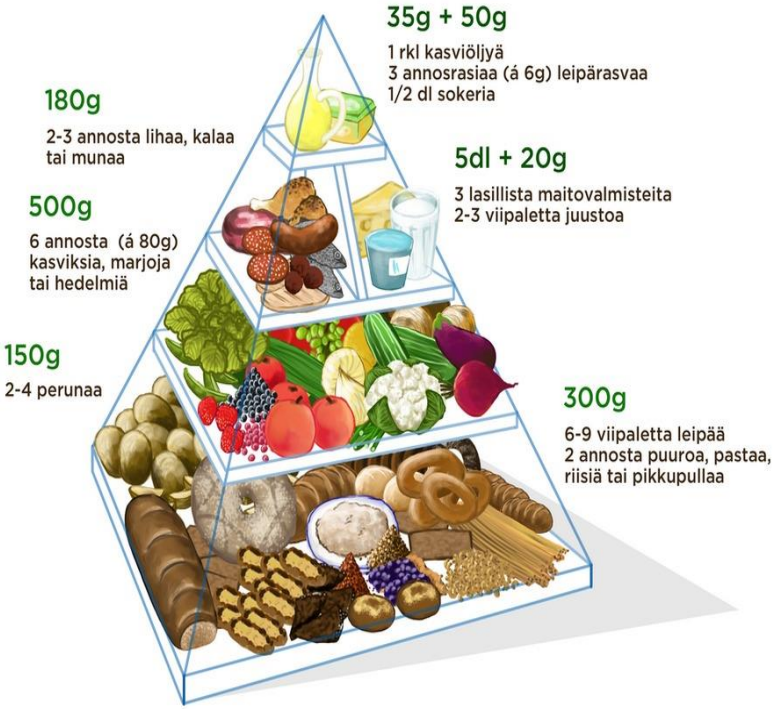
Syö tarpeeksi kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Kasvikset, hedelmät ja marjat sisältävät paljon kuituja ja vitamiineja.

Kuva: www.keventajat.fi – sivulta

Lisää ruokavaliosi siemeniä ja pähkinöitä, ne sisältävät hyviä rasvahappoja. Riittävä annos on kourallinen päivässä.

Juo riittävästi vettä vähintään 2 litraa päivässä

Ruokapyramidi



Kuva www.peda.net –sivuilta

VÄLTÄ LIIALLISTA MAKEANSYÖNTIÄ

Vältä liiallista makeansyöntiä, esimerkiksi karkkia, keksejä, leivonnaisia ja jäätelöitä. Ne sisältävät runsaasti sokeria. Anna itsellesi luvan herkutella yksi päivä viikossa. Älä käytä tuotteita, jotka sisältävät paljon kovia rasvoja ja runsaasti piilosokeria.

Kuva:

https://www.kokkola.fi/hyvinvointi/etusivu/ravitsemus/vertaa_ja_valitse/fi_FI/vertaa_ja_valitse/_files/86443605330172599/default_FS/Vertaa_piilosokerin_maara.jpg

Seuraa ja kirjaa kaikki mitä syöt päivän aikana viikon ajan

	MA	***TI***	***KE***	***TO***	***PE***	***LA***	***SU***
Aamupala							
Lounas							
Välipala							
Päivällinen							
Iltapala							

YLLÄPIDÄ TERVEYTESI LIIKUNNALLA

Liikuntasuositukset

kuva: www.peda.net

http://20.fi/13718

HYÖTYLIIKUNTA VINKIT

- Käytä hissin sijaan rappusia.
- Mene kävellen tai pyörällä töihin ja kauppaan.
- Siivoa, tee puutarha-/lumitöitä.
- Ulkoile lasten kanssa.

Kuva: www.gymfitness.fi- sivulta

PIDÄ LIIKUNTA JA RUOKAVALIO TASAPAINOSSA

- Syö terveellisesti ja monipuolisesti ja liiku vähintään 30 min päivässä.
- Syö viisi pientä annosta päivässä.
- Ota huomioon annoskoko ja lautasmalli (1/3 osaa lautasesta salaattia ja kasviksia).
- Syö kalaa ainakin 2 kertaa viikossa. Kala sisältää hyviä rasvoja.
- Syö paljon kasviksia, hedelmiä ja marjoja.
- Valitse täysjyvää leipää.
- Käytä kasvirasvalevitteitä.
- Valitse juomaksi rasvatonta piimää tai maitoa, vältä mehut, limsat ja muut virvoitusjuomat.
- Asettele ruoka kauniisti.
- Viipaloi hedelmät ja kasvikset valmiiksi, näin saat myös lapsesi innostumaan kasviksista ja hedelmistä.
- Keskity ruokailuun, vältä lehden lukemista tai television katsomista. Näin vältät liiallisen syömisen ja napostelun.

KÄYTÄ JANOJUOMANA VETTÄ!

ERILAISET LIIKUNTALAJIT

JALKAPALLO UINTI

KÄVELY, JUOKSU, PYÖRÄILY, SAUVAKÄVELY

Edellä mainitsemani liikuntamuodot ovat helppoja, mutta tehokkaita.

MUITA LIIKUNTALAJEJA JA URHEILUMAHDOLLISUUKSIA TURUN ALUEELLA

Naisille suunnatut kuntosalit ja uimavuorot

LADYLINE www.ladyline.fi

TEMPO www.naistenkuntokeskusturku.fi

PETRELIUKSEN UIMAHALLI tarjoaa naisille oman uimavuoron (Lauantaisin klo 17.00-20.00)

Lisätietoa → www.turku.fi

Miehille suunnatut kuntosalit ja uimavuorot

SALI82 www.sali82.com

BIGBOY www.bigboy.fi

PETRELIUKSEN UIMAHALLI tarjoaa miehille oman uimavuoron (Sunnuntaisin klo 16.00-18.30)
Lisätietoa → www.turku.fi

LIIKUNTAPAIKAT JA KENTÄT

Kupittaan jalkapallokentät

Hannuniitun jalkapallokenttä

Paavon Nurmen kenttä (hyvät kävely/juoksupolut, jalkapallokenttä, lentopallokenttä, ulkokuntosalivälineet.)

Kuuvuoren urheilukenttä

PIDÄ KIRJAA SIITÄ KUINKA PALJON LIIKUT VIIKON AIKANA (30min/kerta)

MA	***TI***	***KE***	***TO***	***PE***	***LA***	***SU***

RESEPTIT JA VINKIT

Tietoa ravinnosta ja ruokaresepteja

Näiltä sivuilta saat ohjeita ja vinkkejä ruoan laittoon ja leipomiseen.

www.finfood.fi

www.fineli.fi

www.sydanmerkki.fi

www.martat.fi

www.hellapoliisi.fi

www.ruokaohje.fi

www.kotikokki.net

www.mustapippuri.fi

LÄHTEET

www.ravitsemusneuvottelukunta.fi

www.ukkinstituutti.fi

www.keventajat.fi

www.kokkola.fi

www.turku.fi

www.gymfitness.fi

www.peda.net

www.perheliikunta.fi

www.sydänmerkki.fi