

Syö hyvin, voi hyvin

Hyvin syöminen on oikeastaan aika simppele juttu. Kun syöt säännöllisesti ja monipuolisesti, voit ja jaksat paremmin.

Valitse vaihtelevasti erilaisia ruokia kaikista ruoka-aineryhmistä, niin turvaat parhaiten terveydelle tarpeellisten ravintoaineiden saantia.

- Syö värikkäästi ja monipuolisesti kasviksia, hedelmiä ja marjoja päivän jokaisella aterialla.
- Suosi täysjyväisiä leipiä ja muita viljatuotteita.
- Valitse lasiin ja lautaselle maitoa, piimää, jogurttia, juustoa ja muita maitovalmisteita.
- Käytä pehmeitä rasvoja, kuten kasviöljyjä ja margariinia.
- Syö kalaa vähintään 2–3 kertaa viikossa.
- Valitse vaihtelevasti broileri-, liha- ja kasvisruokia.
- Muista rouskuvina ripotteina myös pähkinät ja siemenet.

Ota tästä lautasmallia!

Lautasmalli on erinomainen apu, kun mietit, miten päivän ateriat ja välipalat koostaisit. Voit soveltaa lautasmallin periaatteita päivän jokaisella aterialla. Laita ruokarytmi rullaamaan tasaisesti, niin pysyt energisenä ja hyvinvoivana aamusta iltaan asti.



Aamu-, ilta- tai välipala

Sovella aamu-, ilta- ja välipalalla helppoa 1+1+1-kaavaa ja ota mukaan:

- Jotakin kasvista, hedelmää tai marjaa
- Jotakin täysjyväistä viljavalmistetta, kuten puuroa, leipää tai myslää
- Jotakin proteiinipitoista, kuten maitoa, jogurttia, juustoa, leikkelettä, kananmunaa tai pähkinöitä

Kala- tai liha-ateria

Lautasmallin peruskaava on yksinkertainen:

- 1/2 lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia
- 1/4 lautasellista perunaa, pastaa, ohraa, riisiä tai muuta viljalisuketta
- 1/4 lautasellista kalaa, broileria, lihaa, palkokasveja tai muuta kasviproteiiniainvalmistetta



Keittoateria

Täydennä keittoateria monipuoliseksi kokonaisuudeksi leivän sekä salaatin tai hedelmän avulla.

Laatikko- tai kiusausateria

Ota 1/2 lautasellista laatikko- tai kiusausruokaa ja 1/2 lautasellista salaattia, raastetta tai muita kasviksia.



Salaattiateria

Saat salaattiateriasta monipuolisen kokonaisuuden, kun syöt sen kanssa myös kuitupitoista leipää tai lisäät salaattiin marinoitua pastaa.