

Nuoret ja ruoka



Hyvin syöminen on oikeastaan aika helppo juttu!

**Hyvä ruoka, liikunta ja riittävä lepo
tekevät lapsesta nuoren ja nuoresta
aikuisen. Keho kehittyy ja luut ja
lihakset vahvistuvat. Tarjoatko niille
rakennusaineiksi ykkösluokan ravintoa?**

**Hyvin syöminen on oikeastaan aika
helppo juttu. Kun syöt säännöllisesti
ja monipuolisesti, pysyt energisenä
ja menossa mukana aamusta
iltaan asti.**





Laita ruokarytmi rullaamaan tasaisesti

Säännöllinen ruokarytmi on hyvä perusta fiksuille ruokatottumuksille. Kun jaksotat syömiset tasaisesti pitkin päivää, verensokerisi ei pääse laskemaan niin alas, että väsymys valtaisi tai huono olo, päänsärky ja napostelun tarve yllättäisivät.

**Hyvä ruokarytmi
= aamupala
+ lounas
+ välipala
+ iltaruoka
+ iltapala**

Ota tavoitteeksi syödä kunnollinen ateria tai välipala 3–4 tunnin välein. Useimmat meistä jaksavat parhaiten, kun ruokailukertoja on yhteensä noin 5 päivässä.



Aamusta päivä alkaa

Aamupala täyttää yön aikana tyhjenneet energiavarastot. Sen voimin jaksat virkeänä lounaaseen asti.

Ravitsevan aamupalan kaava on kätevä: syö kuitupitoisia viljoja + jotakin proteiinipitoista + värikkäitä kasviksia, hedelmiä tai marjoja. Voit valita esimerkiksi leipää, jogurttia ja omenaa tai puuroa, maitoa ja banaania. Tai jotakin muuta oman makusi mukaista.

Lataa lisää virtaa koululounaalla

Meillä Suomessa on kouluissa fiksu tapa: saat joka arkipäivä käydä syömässä koululounaan maksutta. Yhtä siistiä systeemiä ei ole kovin monessa muussa maassa maailmalla. Tätä ainutlaatuisuutta etua ei kannata missata!

Lastaa lautaselle ja tarjottimelle kaikki koululounaan osat, niin saat virtaa ja vitamiineja välipalaan asti. Ravitsevaan kokonaisuuteen kuuluu pääruoanlisäksi perunaa, pastaa tai muuta hiilaripitoista ruokaa sekä salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia. Ethän unohda myöskään leipää, levitettä ja ruokajuomaa.



Välipalalla on väliä!

Kun olet tullut koulusta kotiin, rentoudu hetki ja syö välipalaa. Kunnon välipala lataa olemukseesi uutta virtaa. Jos jatkat koulusta suoraan kaverin luo tai harrastuksiin, nappaa eväät menoon mukaan.



Syödään illalla yhdessä

Katettu pöytä ja höyryävä keitto kutsuvat koko perheen syömään. Yhteinen ateria huoltaa ja ravitsee myös mieltä.

Ruoanlaitto on hauskaa ja luovaa puuhaa. Yhdessä tekeminen ja yhdessä syöminen ovat herkullinen tapa rentoutua ja nauttia elämästä.

Iltaapala on iisi juttu

Nälkäisenä ei kannata mennä nukkumaan. Keho kaipaa usein illalla vielä iltaapalaa. Lastaa lautaselle vaikka leipää ja haukkaa sen kaveriksi hedelmää.

Päivän syömiset on hyvä kuitenkin painottaa järkevästi: Syö pääosa aterioista aamun ja päivän mittaan ja kevennä kohti iltaa. Pitkät ruokavälit ja iltaapainotteinen syöminen altistavat turhalle napostelulle.



Valitse viisaasti



Syö roppakaupalla kasviksia

Niissä on paljon ravintoaineita, väriä ja makuja, mutta vähän energiaa. Valitse vaihdellen erilaisia kasviksia, marjoja ja hedelmiä vähintään 5 kourasi kokoista annosta päivässä. Kasvisten, hedelmien ja marjojen syönti on rautainen juttu, sillä niiden C-vitamiini parantaa raudan imeytymistä päivän aterioilla.

Leipä on hyvää perusruokaa

Siitä saa kunnan välipalan ja eväät. Täysjyväviljasta saa kuitua pitämään nälkää poissa. Suolistokin tarvitsee kuitua toimiakseen kunnolla. Leivän lisäksi voit valita vaihtelevasti puuroa, leseitä, mysliä, muroja ja muita kuitupitoisia viljavalmisteita.



Rasva on tärkeää

Ihminen tarvitsee rasvaa mm. rasvaliukoisten vitamiinien ja välttämättömien rasvahappojen lähteeksi. Erityisesti pehmeän rasvan riittävään saantiin kannattaa kiinnittää huomiota: Käytä kasviöljyä salaattinkastikkeena ja ruoanvalmistuksessa ja levitä kasvirasvapohjaista levitettä leivällesi.

Luusto tykkää maitovalmisteista

Maitovalmisteista saa paljon ravintoaineita, kuten proteiinia, kalsiumia, jodia, B- ja D-vitamiinia. Kalsium, D-vitamiini ja liikunta rakentavat vahvan luuston, joka hyvin hoidettuna kestää murtumatta. Jos et voi tai halua käyttää maitovalmisteita, korvaa ne maidon ravintoaineilla täydennetyillä kasviperäisillä vaihtoehdoilla, esimerkiksi soja- tai kaurajuomalla.





Älä unohda proteiinia

Saat sitä lihasta, kalasta, broilerista, kananmunista, maidosta, pavuista, linsseistä ja pähkinöistä. Proteiinista elimistösi saa rakennusaineita mm. lihaksia varten. Jotakin proteiinipitoista purtavaa on hyvä olla mukana päivän jokaisella aterialla ja välipalalla.

Oletko kasvissyöjä?

Syötkö lainkaan eläinkunnan tuotteita? Sisältyykö syömisiisi maitovalmisteita, kananmunaa ja ehkä kalaa? Mitä useammasta ruoka-aineryhmästä syöt, sitä helpommin saat kaiken tarvitsemasi.

Kasvisruokailijan ruokavaliossa on päivittäin erilaisia viljavalmisteita, perunaa, juureksia, pähkinöitä, siemeniä, papuja, herneitä, kasviksia, hedelmiä ja marjoja.

Maitovalmisteet täydentävät monipuolisen kasvisruoan täysipainoiseksi ravinnoksi. Nauti niitä päivittäin ja syö myös kalaa 2–3 kertaa viikossa.

Jos olet vegaani, eli syöt pelkkiä kasvikunnan tuotteita, perehdy huolella ruokavalioon ja ruoanlaiton saloihin, jotta saat ruoasta kaikki tarvitsemasi ravintoaineet.

B12-vitamiinia saa ainoastaan eläinkunnan tuotteista, joten vegaanin täytyy turvata sen saanti vitamiinivalmisteen avulla. Myös D-vitamiinin ja jodin käyttö valmisteena on yleensä tarpeen. Kysy neuvoa ruokavaliosi koostamiseen kouluterveystieteiden hoitajalta tai ravitsemusterapeutilta.



Ota tästä lautasmallia!

Lautasmalli on erinomainen apu, kun mietit, miten päivän ateriat ja välipalat koostaisit. Voit soveltaa lautasmallin periaatteita päivän jokaisella aterialla.



Kala- tai liha-ateria

Lautasmallin peruskaava on yksinkertainen:

- ½ lautasellista salaattia, raastetta tai kypsennettyjä kasviksia
- ¼ lautasellista perunaa, pastaa, ohraa, riisiä tai muuta viljalisuketta
- ¼ lautasellista kalaa, broileria, lihaa, palkokasveja tai muuta kasviproteiinivalmistetta

Laatikko- tai kiusausateria

Ota ½ lautasellista laatikko- tai kiusausruokaa ja ½ lautasellista salaattia, raastetta tai muita kasviksia.



Keittoateria

Täydennä keittoateria monipuoliseksi kokonaisuudeksi leivän sekä salaatin tai hedelmän avulla.



Salaattiateria

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

Kunnon välipalan kaava

Välipalalle on päivän ruokarytmissä perusteltu paikkansa. Koulun jälkeen on kiva levähtää hetki ja syödä välipalaa ennen läksyjä ja harrastuksia. Sitten jaksaa taas!

Kokoa kunnon välipala helpolla 1+1+1 -kaavalla ja ota mukaan:

Lautasmallin peruskaava on yksinkertainen:

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

Yhdistele esimerkiksi näin:

- Omena + karjalanpiirakka + kaakao
- Marjat + myslä + jogurtti
- Porkkanatikut + voileipä + maito
- Mehukeitto + välipalakeksi + pähkinöitä



Voit soveltaa samaa 1+1+1 -kaavaa myös aamupalan ja iltapalan koostamiseen.



Sinä olet ainutlaatuinen

Mainosten ja somen kuvien perusteella näyttää helposti siltä, että maailmassa on vain laihoja tyttöjä ja lihaksikkaita poikia. Onko näin?

Nuoret ovat rakenteeltaan erilaisia. Erikokaisuus ei merkitse sitä, että on väärän kokoinen. Olet ainutlaatuinen oman ulkonäkösi ja persoonasi vuoksi. Hyvä itsetunto ja itsestä välittäminen näkyvät myönteisesti myös olemuksessasi.

Laihduttamiseen ei ole tarvetta. Säännöllinen, joustava syöminen ja aktiivinen elämäntapa turvaavat sopivan kasvun. Viisas kehosi osaa säädellä painoa ilman tietoista syömisen rajoittamista. Älä kiusaa sitä nälkäkuureilla!

Säännöllisenä rullaava ruokarytmi helpottaa nälän ja kylläisyyden säätelyä. Sekä pitkät ateriavälit että jatkuva napostelu sekoittavat tätä säätelyä. Syö lautasmallin mukaisesti, niin saat sopivasti energiaa. Täysjyvävilja ja kasvikset tuovat kuitua kylläisyyttä antamaan.

Vierivä kivi ei sammaloidu

Ruoka, liikunta ja lepo ovat niin kova kolmikko, ettei sen voittanutta ole. Satsaa siis hyvän syömisen lisäksi myös uneen ja liikuntaan.

Liikunta on tehokas tapa purkaa paineita. Se tuo hyvän olon, virkistää, lievittää stressiä ja kohentaa mielialaa.

Liikkumalla vahvistuvat lihasten lisäksi myös luut, sillä liikunta edistää kalsiumin kiinnittymistä luihin.



Yksi asia on varma: lihakset ja luut tarvitsevat vahvistukseen myös kunnon rakennusaineita eli ruokaa! Miksi tuhlata rahoja jauheisiin, puristeisiin ja pillereihin, kun saat kaiken tarvitsemasi halvemmalla ja helpommin ruuasta?

Lapsille ja nuorille suositellaan monipuolista, reipasta ja rasittavaa liikumista vähintään 60 minuuttia päivässä.

Muistathan, että liikuntaharrastusten lisäksi myös arjessa liikaskelu on tärkeää hyvinvoinnille. Älä istu pitkiä aikoja ruudun ääressä tai puhelimesi parissa, vaan lähde välillä liikkeelle.

Nukutko riittävästi?

Riittävä uni on hyvinvoinnille yhtä tärkeää kuin fiksu syöminen ja säännöllinen liikunta. Liian vähäisen nukkumisen huomaa äkkiä omassa olossa: väsyttää, kiukuttaa ja keskittyminen on hankalaa.

Uni on edellytys sille, että jaksamme opiskella uusia asioita, sillä muistijäljet ja asioiden painaminen mieleen vahvistuvat unen aikana.

Sekä kehomme että mieleemme voivat paremmin, kun saamme riittävästi unta. Nuoren unentarve on tyypillisesti noin 8–10 tuntia yössä.

Miksi kukkuisit valveilla yöhön asti, kun voit sen sijaan nukkua makoisasti?



Maitotieto

maitotieto.fi