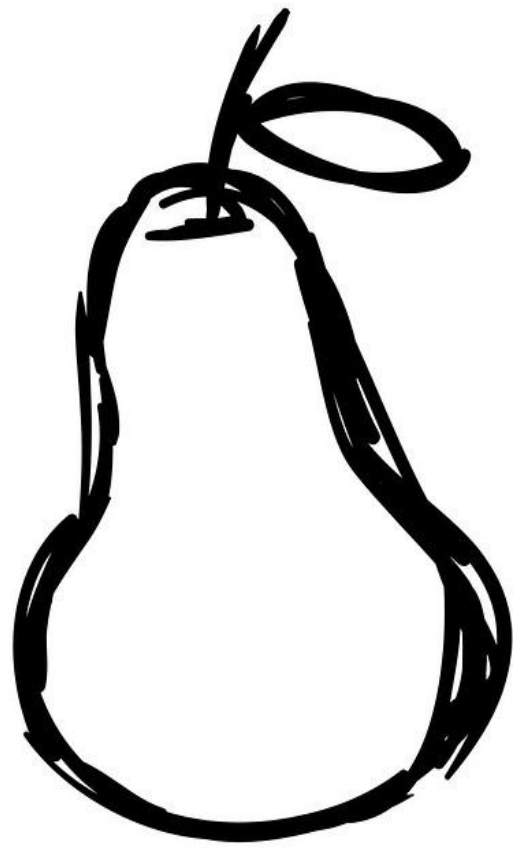
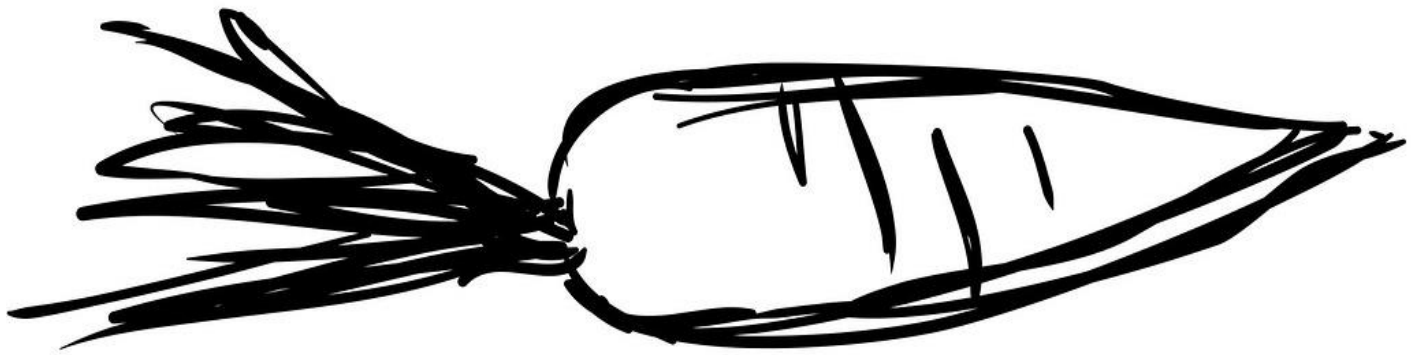
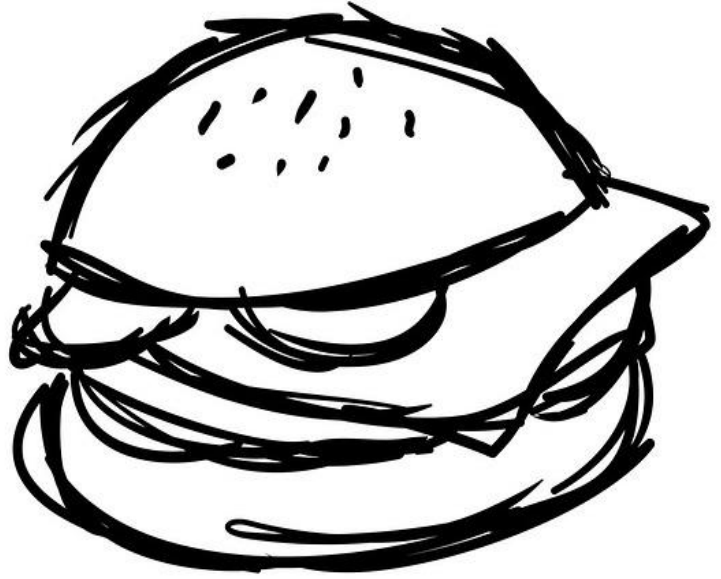
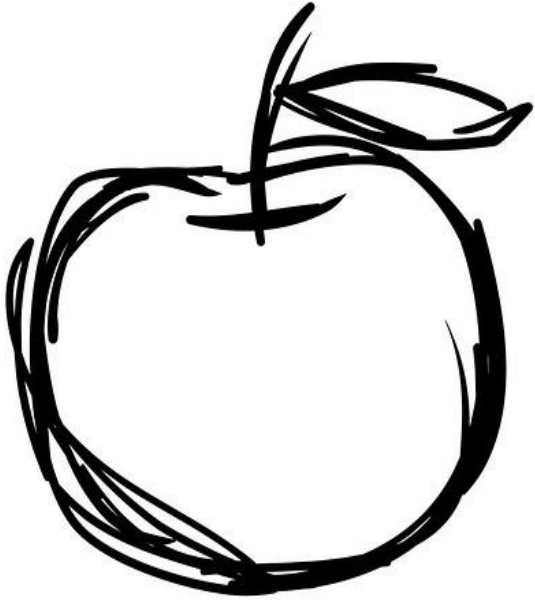


Väritä ruokavaliiosi -ravitsemusopas





Syö ruokakolmion **alaosassa** olevia ruokia usein.

Syö ruokakolmion **yläosassa** olevia ruokia vain joskus.



Kokoa aterian lautasmallin mukaan!

Lautasmallin annoksessa

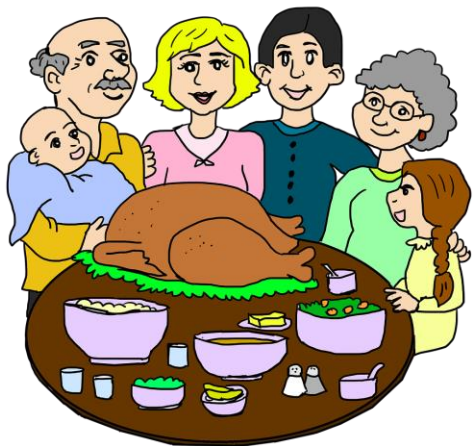
- ½ on **kasviksia**
- ¼ **perunaa/ riisiä/ pastaa**
- ¼ **kalaa/ kanaa/ lihaa**

Paras ruokajuoma on rasvaton maito, piimä tai vesi.



Syö säännöllisesti.
Viisi aterialla päivässä.

Ei herkkuja joka päivä.



On hyvä
syödä yhdessä
perheen kanssa.

Harjaa hampaat
kaksi kertaa
päivässä.
Aamulla ja illalla.



SUOSI:

SYÖ ENEMMÄN



Ateriarytmin mukaisesti



Kotiruoka

Kasvikset, hedelmät ja marjat



Täysjyvästä valmistettu leipä, pasta ja riisi

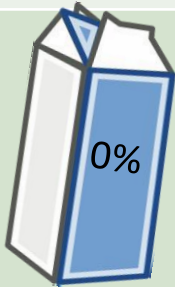


Kala ja kana

Kasviöljy ja margariini



Vähärasvaiset maitotuotteet: maito, juusto ja jugurtti



Vesi

VÄLTÄ:

SYÖ VÄHEMMÄN

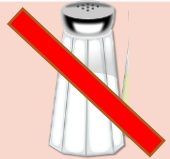


Napostelu pitkin päivää

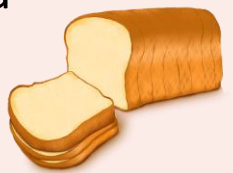
Pikaruoka



Runsaasti suolaa sisältävä ruoka



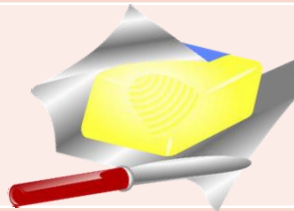
Valkoisesta viljasta valmistettu leipä, pasta ja riisi



Punainen liha eli nauta, sika ja lammas



Voi



Paljon rasvaa sisältävät maitotuotteet

Mehu ja limu



TURKU AMK
TURKU UNIVERSITY OF
APPLIED SCIENCES



Kuvat: © Valtion ravitsemusneuvottelukunta ; Pixabay.com

Lähteet: VRN - Valtionravitsemusneuvottelukunta. Terveyttä ruuasta. Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. ; Syö hyvää- hanke ; THL - Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Syödään yhdessä - ravitsemussuositukset lapsiperheille.

© Hytönen Niina, Laaksonen Viivi, Varjonen Veera 2018