

Miten syödä edullisesti ja terveellisesti

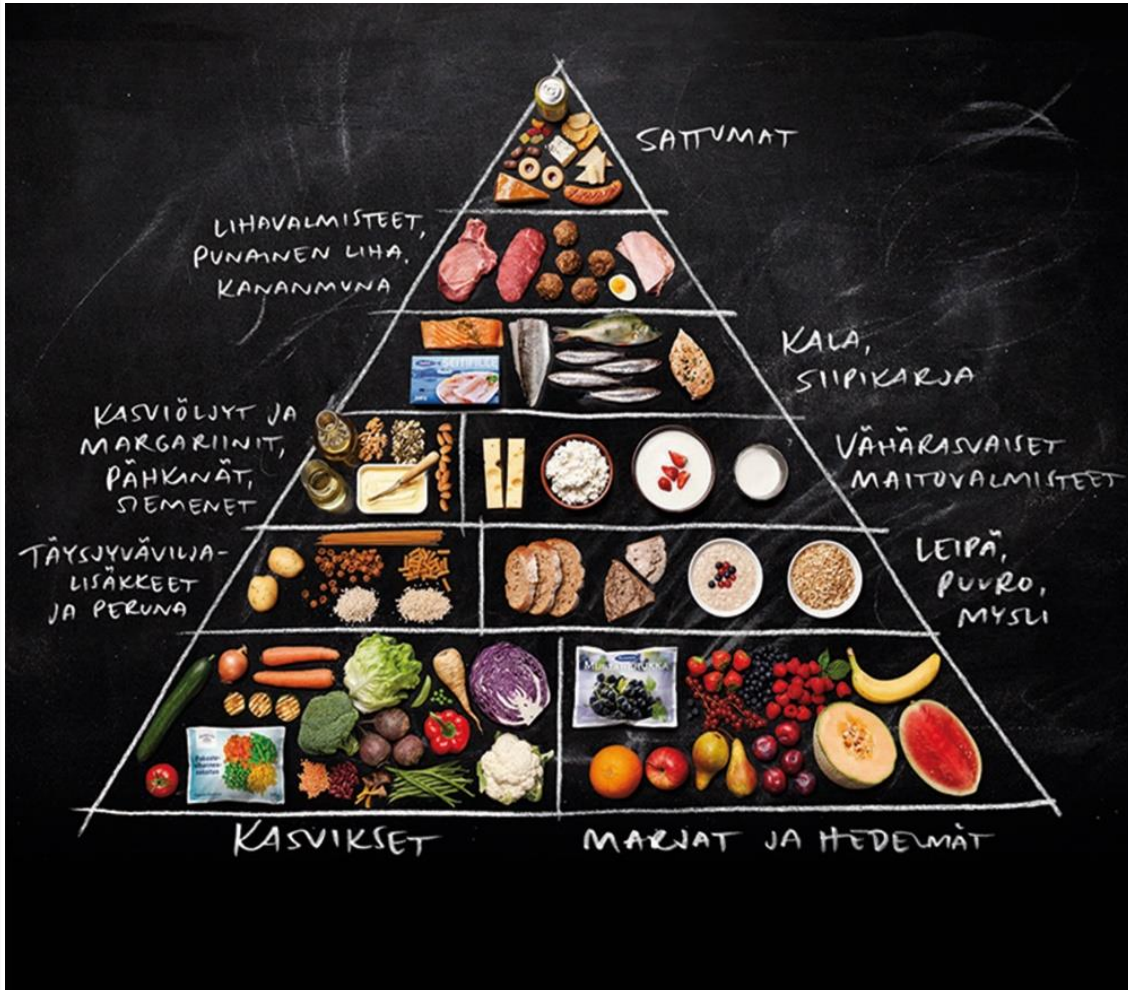
Ravitsemusterapeutti, terveyden edistämisen koordinaattori Leea Järvi
Pohjois-Pohjanmaan sairaanhoitopiiri
Ruoka-asiantuntija Kaisa Myllykangas, Oulun Maa- ja
kotitalousnaiset/ProAgria Oulu ry

15.4.21

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Terveyttä edistävä ruokavalio

<https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>



- Ruokakolmio havainnollistaa terveyttä edistävä ruokavalion kokonaisuuden
- Ravitsemuksellisesti riittävän ruokavalion voi koostaa usealla eri tavalla
- Ruokasuosituksen mukainen ruokavalio perustuu monipuoliseen ruoka-ainevalintaan ja oman energiantarpeen mukaiseen syömiseen
- Ruokasuosituksen mukainen ruokavalio on terveellinen, turvallinen ja kestävä

Kestävää kasvun ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





työ -ohjelma

2014-2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

SYÖ HYVÄÄ

ATERIARYTMIMALLI PÄIVÄTYÖ



tä -ohjelma

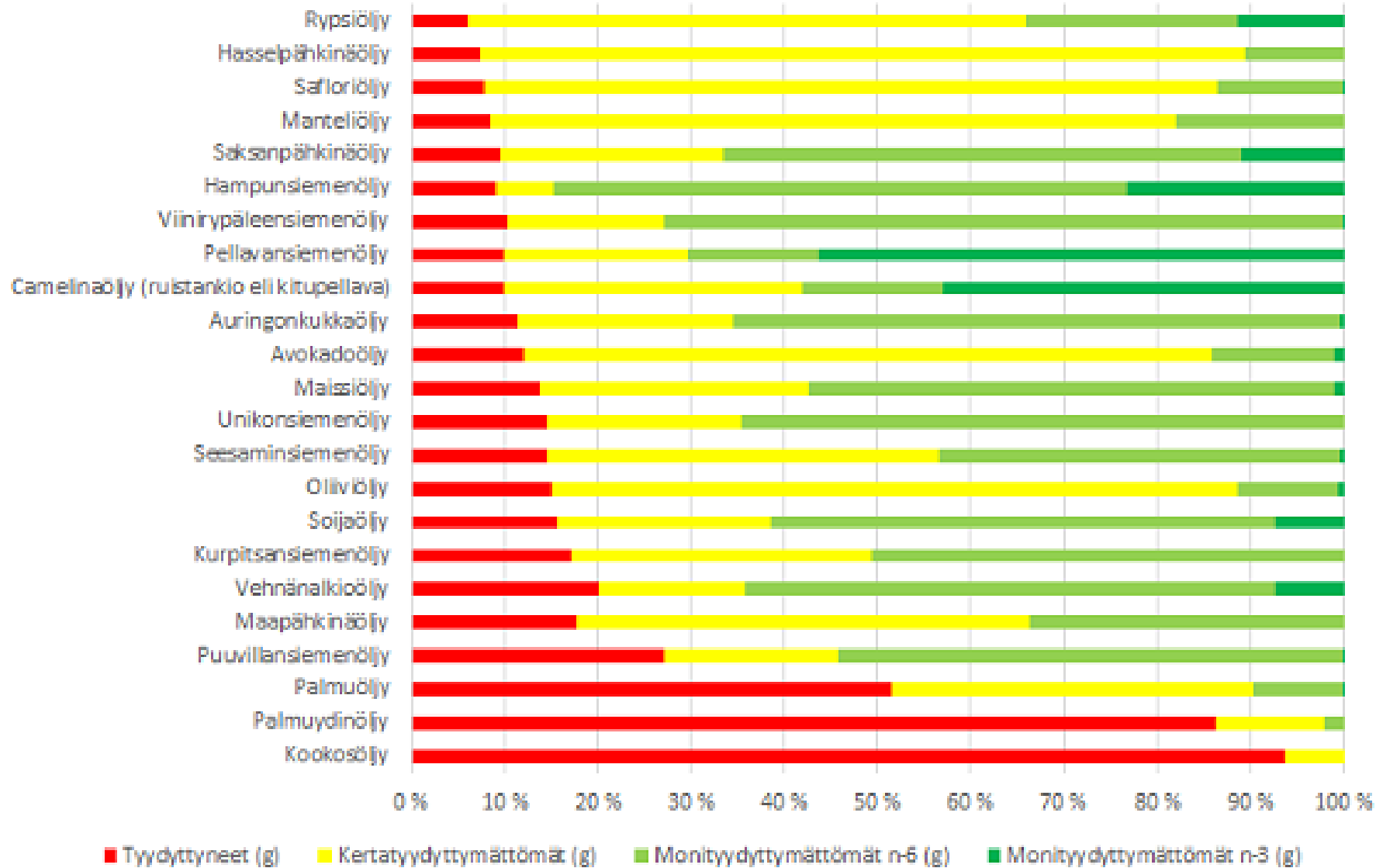


Lue lisää:
www.syohyvaa.fi



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Kasviöljyjen rasvakoostumus, %



ä -ohjelma



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

2014-2020



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Mistä päivän kuitu kertyy?

- Esimerkiksi
 - 1/3 päivän kuidun tarpeesta **6:sta kourallisesta kasviksia, hedelmiä ja marjoja.**
 - 1/3 päivän kuidun tarpeesta **4:stä siivusta kuitupitoista täysjyväleipää.**
 - 1/3 päivän kuidun tarpeesta **annoksesta lesepuurosta, johon on ripoteltu pähkinöitä ja siemeniä.**
- Muista riittävä nesteen saanti, juo vettä silloin kun janottaa



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Terveellinen ruoka on kallista, vai onko?



Edullisia raaka-aineita: leipä, kananmunat, puurohiutaleet, jauhot, pasta, peruna, maito ja sesongin kasvikset/marjat/hedelmät

Edullisia ruokia: erilaiset uuniruokat, keitot, padat ja kastikkeet

Täydennä näitä edullisilla lihoilla/kaloilla/kasviproteiinilla

Mikä nostaa ruokakauppakuitin hintaa?

- Limukat, energiajuomat, alkoholi
- Keksit, karkit, makeat leivonnaiset
- Pikaruokat, välipalatuotteet
- Leikkeleet, juustot

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020





Nyt sesongin kasviksia ovat...

- Juurekset, kuten porkkana, lanttu, punajuuri, peruna
- Sitruhedelmät, esim. appelsiini, veriappelsiini, satumat
- Kaalit, kuten valkokaalit, punakaali
- Parsa
- Sipulit

- PS. Muista myös aina edulliset pakastekasvikset, kuten pinaatti, keittojuurekset, suikaleet ja edulliset tuorehedelmät, kuten banaani ja omena

- Kun vaihtelet valmistustapaa, et kyllästy. Kokeile paistaa, keittää, marinoida, salaatteja...

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



Viikko 1

MAANANTAI

Puuro, malto, hedelmä
Keitetyt perunat, nakkikastike, raastesalaatti
Peltileipä, pilkotut kasvikset
Kasvisseikeitto, leipä
Vispipuuro

TIISTAI

Peltileipää ja vispipuuroa eiliseltä
Pyttipannu, punajuuriaste
Tuorepuuro
Uunikala, perunasose, porkkanaraaste
Pinaattiletut, puolukkasurvos

KESKIVIikko

Puuro, marjoja, malto
Silakkapihvit, uunijuurekset, kermaviilikastike
Sämpylä, juusto, pilkotut kasvikset
Makaronilaatikko, porkkanaraaste
Marjapuuro

TORSTAI

Puuro, malto, pilkotut kasvikset
Kahden kaalikaverin vuokaruoka, lihapullat
Kiisseli
Hernekeitto, leipä
Pannukakku, hillo

PERJANTAI

Mysli, malto tai jogurtti
Kanakeitto, leipä
Nopea marjapiirakka ja malto
Tonnikalapihvit, perunasose, raastesalaatti
Perunarieskat, pilkotut kasvikset

LAUANTAI

Puuro, omenasose
Jauheliha-perunasoselaatikko, salaatti
Ohukaiset, hillo
Kingit burgerit, pilkotut kasvikset
Kaurapaistos marjolla

SUNNUNTAI

Munakas
Broilerinkoivet uunissa, uunikasvikset
Kiisseli
Tomaattinen papukeitto, leipä
Uunipuuro, kiisseli

Viikko 2

MAANANTAI

Puuro, hedelmä, malto
Jauheliikkeitto, sämpylä
Kaurapaistos pannulla
Silakkarullat, perunasose, salaatti
Puuro, mehukeitto, malto ja tee

TIISTAI

Mysli, malto tai jogurtti, hedelmä
Nopea papupata, riisi
Kiisseli
Jauheliikastike, pasta, raastesalaatti
Uunipuuro, kiisseli

KESKIVIikko

Puuro, omenasose, malto
Uuniperunat, salaatti
Mehevät mokkapalat
Munakasrulla, salaatti
Leipä, pilkotut kasvikset

TORSTAI

Leipä, kananmuna, pilkotut kasvikset
Linsikeitto, sämpylä
Kiisseli, malto
Tomaattinen kalavuoka, perunasose, raastesalaatti
Perunarieskat, juusto

PERJANTAI

Puuro, marjasose, malto
Linsikastike, makaroni, salaatti
Sämpylä, pilkotut kasvikset
Tortillafiasta
Kiisseli

LAUANTAI

Mysli, jogurtti
Kalamureke, perunat, pinaattikastike, salaatti
Pikapulla ja malto
Kasviskeitto, sämpylä
Älä ruoki hukkaa -pizza

SUNNUNTAI

Puuro, omenasose
Broilerikastike, ohralisäke, salaatti
Pappilan hätävara
Punainen kalakeitto, sämpylä
Pinaattimunakas, malto ja tee

Ohjeet
ovat neljälle
ellei toisin
mainita.

Maa- ja kotitalousnaisten edulliset
esimerkkiruokalistat kahdelle viikolle

Aineisto on tulossa pian
sähköisessä muodossa maa- ja
kotitalousnaisten kotisivuille
www.maajakotitalousnaiset.fi

Kannattaa opetella muutama
perusresepti, kuten keitto, pasta ja
kiusaus ja vaihdella
raaka-aineita

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Linssikastike

- 1 sipuli
- 2 valkosipulin kynttä
- 2 porkkanaa
- 2 dl kuivattuja punaisia tai vihreitä linssejä
- 2 rkl öljyä
- 1 rkl tomaattipyreetä
- 1 tl (savu)paprikajauhetta
- 1 tlk (n. 400 g) tomaattimurskaa
- 3 dl vettä
- 2 tl sokeria
- 1 tl suolaa
- 0,25 tl rouhittua mustapippuria
- 1 tl kuivattua timjamia

1. Kuori sipuli, valkosipuli ja porkkanat. Hienonna sipulit ja lohko porkkanat.
2. Kuumenna öljy kattilassa. Lisää sipuli ja valkosipuli. Kypsennä matalassa lämmössä noin 5 minuuttia.
3. Lisää tomaattipyree ja paprikajauhe. Kypsennä hetki.
4. Huuhtelee kuivatut linssit siivilässä juoksevan veden alla ja kumoa kattilaan.
5. Lisää tomaattimurska, vesi ja porkkanat. Anna kastikkeen kiehua kevyesti poristen noin 20–40 minuuttia kannella peitettyinä, kunnes linssit ovat pehmenneet. Punaiset kypsyvät 20 minuutissa, mutta vihreät vaativat 40 minuuttia. Lisää tarvittaessa vettä.
6. Tarkista maku ja mausta lisää esimerkiksi 1 tl pitsamaustetta, 1 tl chiliä tai 1 tl paprikajauhetta.

Linssivinkki!

Käytä kuivien linssien sijaan 1 tlk (380 g) säilöttyjä linssejä. Huuhtelee ne ja sekoita lähes valmiin seoksen joukkoon.

Reseptivinkkejä

Munakas

- 4 kananmunaa
- 4 rkl vettä tai maitoa
- 0,5 tl suolaa
- ripaus valkopippuria (ripaus paprikajauhetta)

Paistamiseen: 1 rkl öljyä

1. Riko munat kulhoon ja sekoita haarukalla tai niiden rakenne rikki. Lisää neste ja mausteet.
2. Kuumenna öljy paistinpannulle ja kaada munakasseos siihen. Alenna lämpöä.
3. Vedä hyytyvää munakasmassaa hitaasti lastalla pohjaa pitkin reunoilta keskelle päin rauhallisin vedoin.
4. Kun munakas on hyytynyt ja muodostaa kuin paksun letun, lisää munakkaalle halutessasi jotain täytettä ja taita munakas kaksin kerroin.

Täytevinkkejä!

Täytteeksi sopii esimerkiksi: 1–2 dl juustoraastetta, suikaloitua kinkkua tai sieniä, purkki valutettua tonnikalaa, kypsiä perunoita viipaleina tai 1–2 dl kuutioitua, paistettua makkaraa tai paloitettuja kasviksia.

KEITETYT PERUNAT

Munakkaaseen
Pyttipannuun
Kasvispihveihin
Perunasalaattiin
Viipaleina leivälle
Lämpimiin voileipiin
Piirakkataikinaan
Sämpylätaikinaan

PERUNASOSE

Sosekeittoon
Perunasoselaatikkoon
Peruna-kasvispyöryköihin
Perunarieskoihin
Kasvislettuihin
Piirakka- ja leipätaikinaan

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Vinkkejä ruokakauppaostoksille

- Katso tuotteiden kilohintoja, vertaa pakkauskokoja.
- Hyödynnä laputettuja tuotteita kaupassa ja tarjoukset, mutta vain, jos ne tulevat oikeasti käyttöön!
- Jos käyt aina samassa kaupassa, kirjoita ostoslista siinä järjestyksessä, missä tuotteet ovat kaupassa. Pakasteet viimeiseksi.
- Kännykän muistiinpanosovellus (useita eri vaihtoehtoja)
- Pidä jääkaapin ovesa puutelistaa, johon kirjoitat loppuvat tarvikkeet ja siirrä ne ostolistaan ennen kaupassakäyntiä. Tai pidä ostolistapohja esillä ja kirjoita puuteet heti siihen.
- Kun tulet kotiin nälkäisenä ja väsyneenä, on kätevää kun kotona on helposti valmistettavia/lämmitettäviä ruokia. Samalla vaara sortua nopeaan, mutta kalliiseen pikaruokaan vähenee.

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto

Pakkausmerkinnöistä helpotusta ruoan valintaan

- Kuidun määrä
- Rasvapitoisuus
- Rasvan laatu
- Kova/pehmeä rasva
- Lisätyn sokerin määrä
- Suolan määrä
- Kolesterolin määrä



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa
EU:lta
2014–2020



Euroopan unioni
Euroopan sosiaalirahasto



Yhdessä syöminen

- Syö yhdessä muiden kanssa aina kun se on mahdollista.
- Yhteinen ruokahetki on mukava tapa vaihtaa päivän kuulumiset.
- Vaikka ruokailu onkin usein sosiaalinen tapahtuma, yksinkin voi ja kannattaa syödä. Vain maistuva ruoka tulee syödyksi, joten myös terveellisen ruoan pitää olla hyvää ja nautittavaa.
- Voit ottaa vaikka etätreffit kaverin tai sukulaisen kanssa ja sovitte, että molemmat syötte samalla kun otatte WhattsApp-puhelun 😊

Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma



- *Syö herkullisia ja terveellisiä aterioita, jotka tekevät hyvää mielellesi ja kehollesi.*
- *Nauti keskustelusta perheesi tai muiden ihmisten kanssa ruokapöydän ääressä ja osallistu ruoanvalmistamiseen.*
- *Nauti luonnon monimuotoisuudesta ja vaihtuvista vuodenaajoista syömällä paikallisesti tuotettuja sesonginmukaisia ruokia, ja nauttimalla vuodenaikaan sopivia juhlaruokia.*
- *Ole valmis kokeilemaan uusia ruokia ja ruokalajeja.*

