

MITEN SYÖT?

1. Syötkö tavallisesti?

KYLLÄ / EN

- Aamupalan
- Lounaan
- Iltapäivän kahvin / välipalan
- Päivällisen
- Iltapalan?

2. Tiedätkö mikä on lautasmalli?

- Käytätkö lautasmalli-ideaa lämpimän ruoan annostelussa?
Entä eväiden tekemisessä?

--	--

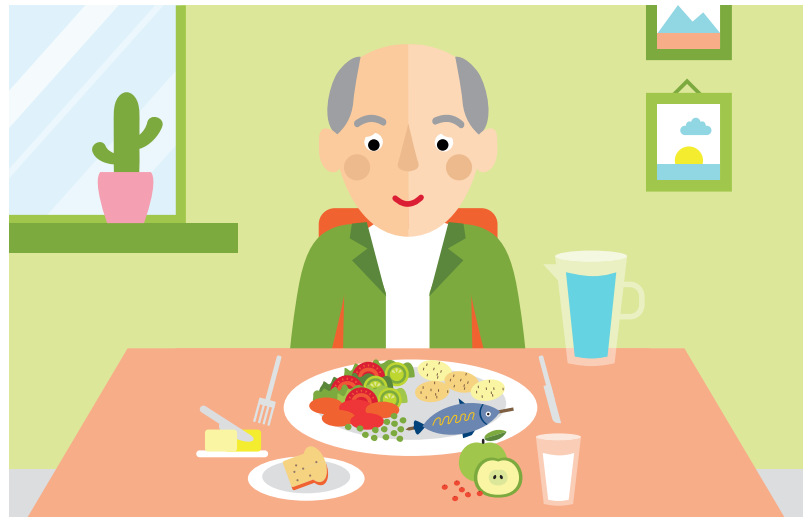
- Kokoatko kaikki ateriasi lautasmallin mukaan?

--	--



1. Säännöllinen ateriarytmi on tärkeä. Kun noudattaa säännöllistä ateriarytmiä, on helpompi välttää huonoja välipaloja, liian suuria ruoka-annoksia ja iltasyömistä. Säännöllinen ateriointi ylläpitää vireystilaasi.

2. Lautasmalli auttaa sinua koostamaan hyvän aterian. Täytä puolet lautasesta kasviksilla, neljännes perunalla, pastalla, riisillä tai muulla viljavalmistteella ja neljännes proteiinipitoisella ruoka-aineella kuten kalalla, lihalla tai palkokasveja, pähkinöitä tai siemeniä sisältävällä kasvisruoalla. Valitse ruokajuomaksi rasvatonta maitoa, piimää tai vettä. Lisäksi ateriaan kuuluu täysjyväleipää, jonka päällä on sipaisu pehmeää kasvirasvaveitettä. Marjat tai hedelmät jälkiruokana täydentävät aterian.



TARKEMPIA OHJEITA LÖYTYY:

Duodecimin sivulla on lisätietoa ravitsemussuosituksista. Sivulta on myös linkit laskureihin, joilla voit tehdä rasvatestin, kuitutestin, kasvitestin, suolatestin sekä laskea energiantarpeesi.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01026

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ylläpitämältä sivustolta löydät ruokapäiväkirjan, jolla voit arvioida syömiäsi ruokia.

<https://fineli.fi/fineli/fi/ruokapaivakirja>